

તંદુરસ્તી  
અને  
નીરોગીકરણ

કી. ભ. જુહાપી

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગૂજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૪૬૬૧

કિંમત

ગ્રંથનામ તંદુરસ્તી અને જીરો ૧૩૨૯

વર્ગિક ૬: ૫

તાંદુરસ્તી અને નીરોગીકરણ





# તાંદુરસ્તી અને નીરોગીકરણ



કર્તા

એલન ગોલ્ડ વ્હાઈટ

ઓરીએન્ટલ વાચમેન પબ્લીશીંગ હાઉસ  
સેલ્સબરી પાર્ક, પુના

ક્ર: ૫

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૨૫૬૬૧

First Edition, 2,000 copies, Registered March 15, 1946

By

The Oriental Watchman Publishing House,  
Salisbury Park, Poona, India

---

(All Rights Reserved)

# ઉપોદ્ધાત

આ મહાન જગત બિમાર છે, અને માનવીઓ જ્યાં જ્યાં રહે છે ત્યાં સવ ઢેકાણે પાપ ને દુઃખ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે.

ઔષધવિદ્યા ને નાદકાવિદ્યા પ્રગતિ કરી રહેલી છે તેમ છતાં, તાલીમ પામેલી નસોં ચક્ષુસજ્જ સરકરની પેઠે રોગ અને મરણની સામે ધણી કુચળતાથી યુદ્ધ ચલાવી રહેલી છે તો પણ, સર્વ દેશોમાં બિમારી ને દરદ ઝડપથી વધતાં જાય છે. “મહા મરહી” સાખોનો ભોગ લે છે, વળી શીતળા, કેલેરા એવાં બીજાં દરદો પૂર્વના દેશોમાં સુપરિચિત છે.

ગમે તેવી માંદગી ને દુઃખ, ગમે તેવાં કષ્ટ ને શોક તે નિયમના ઉલ્લંઘનનાં જ પરિણામો છે. શરીરની અદ્યુત કરામતનો અવરોધ કરવામાં આવ્યો છે, અને તેના બારીક સાંચાકામને તેના જીવન તથા ચક્ષનના નિયમની વિરુદ્ધ ચલાવવામાં આવે છે, જેનું પરિણામ રોગ ને મરણ છે.

હવે, આનો ઇલાજ શો? પ્રથમ ઇલાજ તો એ કે જ્ઞાન. આપણે આ પૃથ્વી પર શા માટે છીએ? આ પૃથ્વી પર આપણને મૂકવામાં આપણા સ્વર્ગીય પિતાનો હરાદો શો હશે? આપણા આધ્યાત્મિક તેમજ શારીરિક જીવનના નિયમો શા શા છે? અને આ નિયમો સાથે આપણે કેવો સંબંધ રાખીએ છીએ?

નિયમનું ઉલ્લંઘન તો આપણે કર્યું છે, પણ હવે એ ઉલ્લંઘન અને તેનાં પરિણામોમાંથી આપણે કેવી રીતે અસલ સ્થિતિએ આવીએ?

ઠંઠાલા વાચક, આ પુસ્તકના કર્તાને જીવનની બ્યવહારિક બાબતોનો વિજ્ઞાન અનુભવ છે; અને જીવન તથા તેના નિયમો, તંદુરસ્તી તથા તેની જરૂરિયાતો, રોગ અને તેના ઇલાજો એ વિષયને લગતી પુષ્કળ માહિતી દરેક સમજી શકાય તેવી સહેલે એવી જોડવાઈ આ પુસ્તકદ્વારા કરાઈ કરી છે.

Printed and published by R. M. Milne, at and for the Oriental Watchman  
Publishing House, Salisbury Park, Poona, India. 1830-46.

# વિષયાનુક્રમણિકા

	પૃષ્ઠ
તંદુરસ્તીના નિયમોની અત્યંતતાઓ	૯
તંદુરસ્તીનો પાથો	૧૯
તંદુરસ્તીના નિયમો પર યોગ્ય ધ્યાન દેવાનું પરિણામ	૨૭
ખોરાક અને તંદુરસ્તી	૩૭
માંસાહાર	૫૧
છેલ્લી હદે જવાનું જોખમ	૫૭
સ્ફૂતિજનક અને નિદ્રાજનક પદાર્થો	૬૫
ધલાજોનો ઉપયોગ	૭૫
મનને સાજા કરવાનો ધલાજ	૮૩
તંદુરસ્તીનું વાતાવરણ	૧૦૧
સાજાપણું પમાડનાર મોટું સાધન	૧૦૭
વિશ્વાસનું પરાક્રમ	૧૧૫
માંદાંતી માવજત	૧૨૫
પર બાંધનારાં	૧૨૯
પરનું સ્થળ	૧૩૫
માતા	૧૪૧
બાળક	૧૪૭
ધરની અસર	૧૫૭
આપણો નમુનો	૧૭૧
આત્માને સાજો કરવો	૧૭૯
દૈનિક જીવનમાં વ્યવહારીક મદદ	૧૯૨
ઉચ્ચતમ અનુભવ	૨૦૦



M. J. Vyarawalla

તંદુરસ્તીની પ્રથમ અશ્વિયાત તે યોગ્ય પ્રકારનો ખોરાક છે.

# તંદુરસ્તીના નિયમોની અગત્યતા

તંદુરસ્તીના નિયમો શીખવવાની જરૂર જેટલી છે તેટલી કદીએ નહોતી. જીંદગીની સુખસવગંડો, તંદુરસ્તીને લગતી બાબતો, ને દરદોના ઇલાજ સંબંધી જાત જાતની અદ્યુત પ્રગતિ કરવામાં આવી છે, છતાં શારીરિક શક્તિ ને સહનશક્તિ તો ભયંકારક રીતે ઓછીજ થતી જાય છે. તેથી જેઓને હેયે પોતાના સાથી જનોનું રિત છે તે સર્વનું ધ્યાન આ બાબત પર ખેંચાવું જોઈએ.

આપણી સંસ્કૃતિ કૃત્રિમ બની ગઈ છે, અને તંદુરસ્તીના ખરા નિયમોનો નાશ કરનારાં અનિષ્ટોને પોષી રહી છે. રિવાજોએ અને નવી નવી રીતોએ પ્રકૃતિની સામે યુદ્ધ આદરેલું છે. એ રીતરિવાજોમાં જે આચારો કરવા પડે છે ને જે તૃષ્ણાઓ તૃપ્ત કરવી પડે છે, તેથી શારીરિક ને માનસિક બળ મજબૂત થઈ કમો થતું જાય છે, ને મનુષ્યજાત પર અસહ્ય બોજ આવતો જાય છે જ્યાં જુઓ ત્યાં અમિતાહારીપણું ને શુનાહો, રોગ ને દુખીયારાપણું જોવામાં આવે છે.

તંદુરસ્તીના નિયમોનો ભંગ અજ્ઞાનતાને લીધે ધણાએક કરે છે, એવાંને શિક્ષણની જરૂર છે. પરંતુ ધણાંક તો નિયમો ભૂલ્યાં છતાં તોડે છે. તેઓનું જ્ઞાન તેઓના જીવનનો ભોમિયો અને એ કેટલું બધું જરૂરનું છે એ તેમનાં મનમાં ઠસાવવાની જરૂર છે. તંદુરસ્તીના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાની તેમજ તેને વ્યવહારમાં મુકવાની અગત્ય જેટલી બધી છે તે દર્શાવવાની ઘણી તકાવેદોને મળે છે. જે અનિષ્ટો અકથ્ય નુકસાન કરી રહેલાં છે તે સુધારવાને માટે ખરું શિક્ષણ આપીને વેદો ઘણી સેવા કરી શકે છે.

## ઔષધોનો ઉપયોગ

ધણા રોગો અને રોગ કરતાંય વધારે ભૂંડાં અનિષ્ટોનું કારણ શામાં રહેલું છે ? ઝેરી ઔષધોનો ખૂટથી ઉપયોગ કરવામાં. કોઈ પણ જાતનું દરદ થાય છે ત્યારે માંદગીનું કારણ શોધી કાઢવાની તસ્દી લેનારાં બહુજ ઓછાં હોય છે. દરદ કે રોગથી થતું દુઃખ અને અગવડ દૂર કરાય તો બસ એટલુંજ તેઓ સમજે છે. તેથી તેઓ, જેના ખરા યુક્ત વિષે તે કશું જાણતા નથી, એવી પેટ-ટ દવાઓ વાપરે છે, અથવા તેઓના જે વર્તનથી તેમને એ દરદ થયું હોય તેના કોઈ ઇલાજ માટે તેઓ કોઈ વૈદ્યની પાસે જાય છે, પણ તેઓની અસુખાકારી આદતોમાં કશો ફેરફાર કરવાનું તેમને સુઝતું નથી. જે તાત્કાલિક ફાયદો

માણસ ન પડે, તો બીજી દવા અજમાવે છે, તેમાં ન હાવે તો ત્રીજી. એમ દરદી તો ત્રણ આલુજ રહે છે. દવાઓ દરદને મટાડી શકતી નથી એ લોકોને શીખવવાની બહુ જરૂર છે.

એટલું ખરું કે દવાઓથી કોઈકોઈ વખત તાત્કાલિક આરામ મળે છે, અને તેમના સેવનથી દરદી સાન્ને થતો લાગે છે; પરંતુ એનું કારણ એ કે જેરને હાંકી કાઢવાને તથા જેને લીધે દરદ ઉપસ્થિત થયું તેને સુધારવાને મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં પૂરતી એતનશક્તિ છે. દવાનું સેવન કર્યા છતાં પણ આરોગ્ય પાછું મેળવાય છે. પરંતુ ઘણાખરા દાખલાઓમાં તો દવા કેવળ દરદનું રૂપ ને સ્થાન બદલે છે. જેરની અસર કંઈકે મુદત સુધી કોઈ કોઈ વાર નાપૂર કરાએલી લાગે છે, પરંતુ તેનાં પરિણામ શરીરમાંજ રહી ગયેલાં હોય છે, જે ભવિષ્યમાં મોટું નુકસાન કરે છે.

જેરી ઔષધોના સેવનથી ઘણાક તો જીંદગીભરની માંદગી બહોરી લે છે, અને સાળપણું મેળવવાની કુદરતી રીતોના ઉપયોગથી જે જનને બચી જઈ શકે એવા ઘણા જનને ખુઆર પણ થાય છે. ઘણાખરા કહેવાતા ઉપચારોમાં રહેલા જેરોથી દેહ તથા આત્મા એ બંનેનું નુકસાન થાય એવી આદતો પડે છે ને તૃણાઓ લાગે છે. પેટ-દવાઓને નામે ઝાળખાતી ઘણીખરી લોકપ્રિય દવાઓ, તેમજ ડાકટરો તરફથી મળતી કેટલીક દવાઓ પણ દારૂની, અફીણની અને નિદ્રાજનક ટેવોમાં માણસોને પાડી દે છે, અને એવી ટેવો સમાજને કેટલા ભયંકર શાપરૂપ થઈ પડી છે તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ.

આરોગ્ય પાછું આપનારી કુદરતની શક્તિ

તંદુરસ્તીના સાચા નિયમો માણસોને શીખવવામાં આવે એમાંજ આ સ્થિતિ સુધારવાની આશા રહેલી છે. ડાકટરોએ માણસોને શીખવવું જોઈએ કે આરોગ્ય પાછું લાવવાની શક્તિ ઔષધમાં નહિ, પણ કુદરતમાં રહેલી છે. રોગ અથવા દરદ એટલે શું ? તંદુરસ્તીના નિયમોનો ભંગ કરવાથી ઉપસ્થિત થતી સ્થિતિમાંથી શરીરતંત્રને મુક્ત કરવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન. કોઈપણ માંદગી આવે તો માંદગીનું કારણ શું છે તે શોધી કાઢવું જોઈએ. આરોગ્યને આડે આવનારાં કારણો દૂર કરવાં જોઈએ, ખોટી આદતો હોય તો તે સુધારવી જોઈએ. પછી શરીરમાંથી મસિનતાઓ દૂર કરવાના અને શરીરતંત્રમાં ખરી સ્થિતિઓ પુનઃ સ્થાપિત કરવાના કુદરતના પ્રયત્નોમાં કુદરતને સહાય કરવી જોઈએ.

ખરા ઇલાજો કયા કયા છે ? સ્વચ્છ હવા, તડકો, મિતાહારીપણું, આરામ, કસરત, યોગ્ય ખોરાક, પાણીનો ઉપયોગ, અને દિવ્ય શક્તિ પર વિશ્વાસ એજ ખરા ઇલાજો છે. સાળપણું આપવાનાં કુદરતમાં જે સાધનો રહેલાં છે તેનું અને તેનો





M. J. Vyarawalla

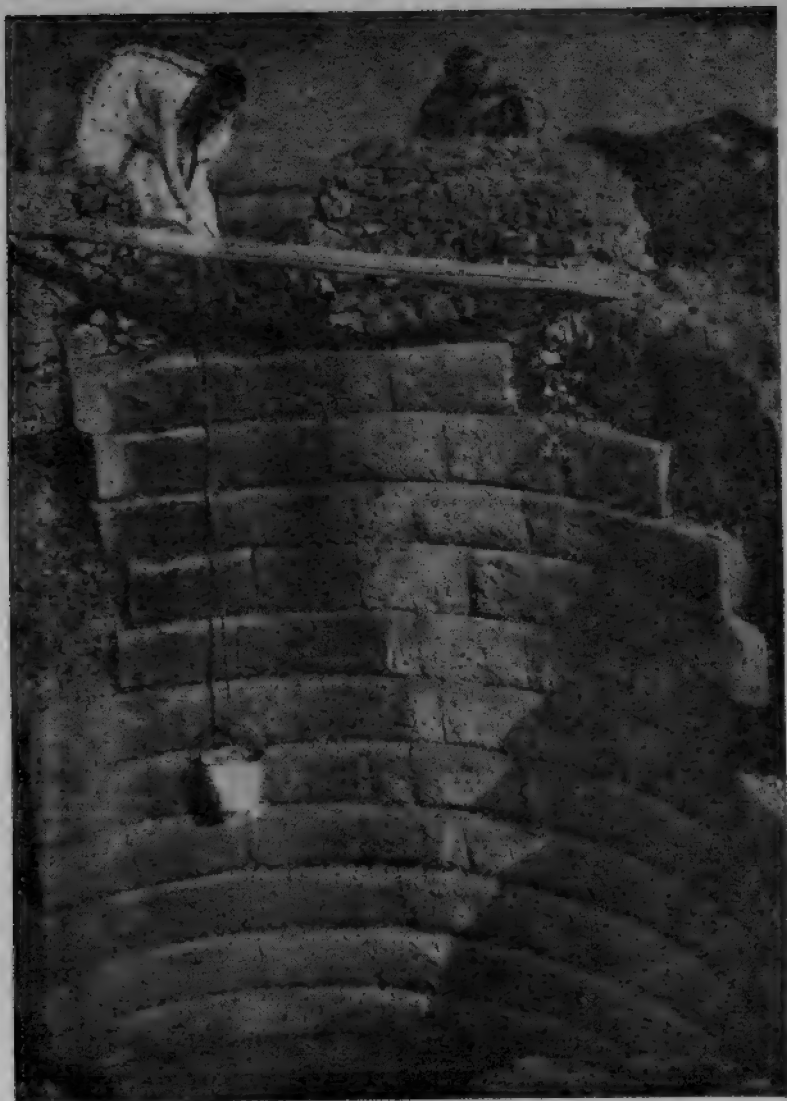
ઉપયોગ કેમ કરવો તેનું દરેક જણને જ્ઞાન હોવું જોઈએ. માંદાની સારવાર કરવામાં રહેલા નિયમો જાણવા તેમજ એ જ્ઞાનનો યોગ્યર ઉપયોગ કરી શકાય માટે વ્યવહારિક તાલીમ લેવી એ અને અહીં અગત્યનાં છે.

કુદરતી ઉપચારોના ઉપયોગ કરવામાં કેટલીએક સંભાળ અને મહેનત લેવી પડે છે, અને એ સંભાળ ને મહેનત લેવા અહીં થોડાં માણસો ખુશી હોય છે. સાબળપણું આપવાની અને આંધો મજબૂત કરવાની કુદરતની રીત ક્રમિક હોય છે, તેથી ધીરજ નહિ રાખનારને તે અહીં ધીમી લાગે છે. પરંતુ આખરે માલૂમ પડે છે કે જો કુદરતને અવરોધવામાં ન આવે, તો તે પોતાનું કામ હાપણથી ને સારી પેઠે કરે છે. કુદરતના નિયમો જેઓ અંતથી પાળ્યા કરે છે તેઓને તેના અદ્ભૂત શરીરની તથા મનની તંદુરસ્તી મળ્યા વગર રહેશે નહિ.

### તંદુરસ્તીની જાળવણી

તંદુરસ્તીની જાળવણી પર સાધારણ રીતે જોતાં નહિ જેવુંજ ધ્યાન અપાય છે દરદ થાય ત્યારે તેનો કેવો ઉપચાર કરવો એ જાણવા કરતાં તેને અટકાવવું તે વધારે સાઈ છે.

જીવનના નિયમોની માહિતી મેળવવી અને તેમનું યોગ્યર પાલન કરવું એ દરેક જણની તેની પોતાની ખાતર તેમજ મનુષ્યજાતિની ખાતર દરજ



A. J. Patel

છે. માણસનું શરીર એ સજીવ કરામતોમાં સૌથી અદ્ભુત કરામત છે, અને સૌએ તે વિશે જાણવાની જરૂર છે. જુદા જુદા અવયવોનું કર્તવ્ય શું શું છે, અને બધા પોતપોતાનું કર્તવ્ય બરાબર બજાવે માટે એક બીજા પર તેઓને કેવા આધાર રાખવો પડે છે એ બધાએ જાણવું જોઈએ. મનની અસર શરીર પર અને શરીરની અસર મન પર કેવી થાય છે તેનો તેમજ શરીર ને મનને નિયંત્રિત કરનારા કેવા કેવા નિયમો છે તેનો અભ્યાસ દરેક જણે કરવો જોઈએ.

### જીવનયુધ્ધને માટે તાલીમ

દરેક જણે બરાબર ધ્યાનમાં લઈ લેવું જોઈએ કે તંદુરસ્તીનો આધાર નસીબ પર રહેલો નથી. તંદુરસ્તી તો નિયમના પાલનનું પરિણામ છે. રમતગમતોમાં અને અંગબળની હરીફાઈઓમાં ઉતરનારાઓના દાખલા પરથી એ સમજી શકાય એવું છે. આ માણસો બહુજ સંભાળભરી તૈયારી કરે છે. તેઓ પૂરેપૂરી તાલીમ લે છે અને સખત નિયમોને આધીન રહે છે. દરેક શારીરિક આક્રમક નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. એપરવાઈ, નિરંદુશપણું અથવા એદરકારી, જેથી શરીરનું કાર્ષપણ અંગ કે કર્તવ્ય નબળું પડે કે પાંગળું બને તેનું પરિણામ પરાજય છે એ તેઓ જાણે છે.

ત્યારે જીવનકલહમાં સફળતા મેળવવાની ખાતરીને માટે એવી સંભાળ રાખવી એ કેટલું વિશેષ અગત્યનું છે. આપણે કંઈ બનાવટી યુધ્ધોમાં જોડાએલાં છીએ એવું નથી. જેના પર સનાતન કાળનાં પરિણામો અવલંબેલાં છે એવા યુદ્ધમાં આપણે જોડાએલાં છીએ. દેખી ન શકાય એવા દુરમતો સામે આપણે લડવાનું છે. દરેક મનુષ્ય પર કાણુ મેળવવાને દુષ્ટ દૂતો કોશીષ કર્યા કરે છે. શરીરની તંદુરસ્તી જેથી જોખમાય છે તેથી કેવળ શારીરિક તાકાત ઘટે છે એટલુંજ નહિ, પણ તેથી માનસિક ને નૈતિક શક્તિ પણ ઘટે છે. કોઈ પણ જાતની ખોટી ટેવ પાડવાથી ખરા ખોટાનો ભેદ પારખવો મુશ્કેલ બને છે, અને જેટલું એ મુશ્કેલ તેટલું દુષ્ટતાની સામા થવાનું મુશ્કેલ. નિષ્ફળતા ને પરાજય મેળવવાનું જોખમ એ વડે વધે છે.

“અખાડામાં સર્વ દોડનારા દોડે છે, પણ એકનેજ ધનામ મળે છે.” (૧ કોરીંથી ૯:૨૪). પરંતુ જે યુદ્ધમાં આપણે જોડાયેલાં છીએ તેમાં તો જેઓ યોગ્ય નિયમોને આધીન થઈને પોતાને અંકુશમાં રાખે છે તે સર્વ જીત મેળવી શકે એમ છે જીંદગીની નાની નાની વિગતોમાં ધણીવાર આ નિયમોના પાલનને કશી અગત્ય અપાતી નથી, ધ્યાન આપવા જેટલું વજનદાર એ ગણાતું નથી. પરંતુ તેમાં જે જે પ્રકારનું જોખમ રહેલું છે તે જોતાં એને ઓછું વજનદાર ગણી શકાયજ નેમ ?

દરેક કૃત્ય જિંદગીનો વિજય કે પરાજય નક્કી કરવામાં હોજો આપે છે. પવિત્ર શાસ્ત્ર કહે છે: “એમ દોડો, કે તમને મળે.” (૧ કોરીંથી ૯:૨૪)

આપણાં પ્રથમ માઆપના સંબંધમાં શું બન્યું? તેમણે તૃણાને અંકુશમાં નહિ રાખી, પરિણામે એકદન ગુમાવી. માણસો ન જાણતાં હોય તો તેમણે જાણી લેવું કે એકદન (પારાદૈસ) પુનઃ સંપાદન કરવાને સર્વ બાબતમાં પોતા પર અકુશ રાખવો એ બહુજ અગત્યનું છે.

પ્રાચીન ગ્રીક રમતગમતોમાં ઊતરનાર ખેલાડીઓ જે સ્વદમન કરતા હતા તેનો હાખલો આપતાં પ્રેરિત પાઉસ કહે છે, કે “પ્રત્યેક પહેલાન સર્વ પ્રકારે સ્વદમન કરે છે; તેઓ તો વિનાશી ઝુગટ પામવા સાર [એમ] કરે છે; પણ આપણે અવિનાશી. એ માટે હું એમ દોડું છું, પણ સંશય રાખનારની પેઠે નહિ; હું મુકકીએ મારું છું, પણ પવનને મારનારની પેઠે નહિ; અને હું મારા શરીરને દબાવું છું તથા વશ કરું છું, રખે બીજાઓને સુધાર્તા પ્રગટ કર્યા છતાં હું પોતે નાપસંદ થાજી.” (૧ કોરીંથી ૯:૨૫-૨૭)

### સુધારાનો પાયો

સુધારાની પ્રગતિના આધાર મૂળભૂત સત્યની સ્પષ્ટ પિછાણ પર રહેલો છે. એક બાબુએથી સંકુચિત દિલસુદી અને સખત રૂઢિચુસ્તપણામાં જોખમ છુપાઈ રહેલું છે, ત્યારે બીજી બાબુએથી બેદરકારીભર્યા વિનિતવાદમાં મોટું જોખમ રહેલું છે. ઇશ્વરનો નિયમ એજ સર્વ દીર્ઘકાળી સુધારાનો મૂળ પાયો છે. આ નિયમને પાળવાની અગત્ય દેટલી બધી છે તે સ્પષ્ટ રીતે પ્રગટ કરવી ઘટે છે. ભોંકા સમક્ષ તેના નિયમો મુકવા જોઈએ. જેવો ઇશ્વર સનાતન અને અચળ છે તેવાજ તેના નિયમો પણ છે.

મૂળ ધર્મત્યાગતા સૌથી વધુ શૌચનીય પરિણામોમાંનું એક તે માણસની સ્વદમન શક્તિ ગદ્ય તે છે આ શક્તિ જેમ જેમ પાછી મેળવાશે તેમ તેમજ ખરી પ્રગતિ ઘર્ષ શકશે.

ચારિત્ર્ય બંધાવાને માટે મન તથા આત્માનો વિકાસ થવો જોઈએ, અને તે વિકાસ કરવા માટે શરીર એ એકલુંજ સાધન છે. તેથીજ શારીરિક શક્તિઓ નબળી ને હલકી પડે એવાં પરીક્ષણો આત્માઓનો શત્રુ રજી કરે છે. આમાં તેને જે ફતેહ મળે છે તેનો અર્થ એજ કે આપું માનવપણું જુડાઈને આધીન થાય છે. આપણી દૈહિક પ્રકૃતિને જે ઉચ્ચતર શક્તિના કાણુમાં મૂકવામાં ન આવે તો તે વિનાશ ને મરણ નીપજવ્યા વગર રહેજ નહિ એવું તેનું વલણ છે.



“રમત રમતોમાં અને અંતરજની હરીફાઈમાં ઉતરનારાઓ...અહુન અંભાણભરી તૈયારી કરે છે.”

શરીરને અંકુશમાં લાવવું જોઈએ. માનવપણીની ઉચ્ચતર શક્તિઓએ અમલ કરવો જોઈએ. વાસનાઓ પર પ્રત્યાશક્તિનો અમલ હોવો જોઈએ,

અને ઇચ્છાશક્તિ પર ઇશ્વરનો અંકુશ હોવો જોઈએ. બુદ્ધિ જે બાદશાહી શક્તિ જેવી છે, તે દિવ્ય કૃપાથી શુદ્ધ કરાતી જોઈએ, અને એવી શુદ્ધ કરાએલી બુદ્ધિએ આપણાં જીવનોમાં અમલ ચલાવવો જોઈએ.

ઇશ્વર શું માગે છે તે દરેકના મનમાં બરાબર ઉતરવું જોઈએ. સ્વદમનની તેમજ શુદ્ધતાની અગત્યતા અને હલકટ ઇચ્છા તથા અમંગળ આદતમાંથી છૂટવાની ફરજ પ્રત્યે દરેક સ્ત્રીને પુરૂષને જાગૃત કરવાની જરૂર છે. મનની તથા શરીરની બધી શક્તિઓ તે ઇશ્વરનું વરદાન છે, અને તે શક્તિઓને ઇશ્વરની સેવાને માટે સારામાં સારી સ્થિતિમાં રાખવાની છે એ દરેક જણના મનમાં ઠસાવવાની જરૂર છે.

પ્રાચીન કાળે કરાતી કર્મક્રિયા જે ચિહ્નરૂપે સુવાતાંજ હતી તેમાં ઇશ્વરની વેદી પર ઠાઠ એબવાળું અર્પણ ચલાવવામાં આવતું નહિ. ખ્રિસ્તને સૂચવતો યજ્ઞ એબરહિમ હોવો જોઈતો. એ પરથી ઇશ્વરનાં છોકરાં કેવાં હોવાં જોઈએ તે ઇશ્વરના વચનમાં બતાવવામાં આવેલું છે: “જીવતું અર્પણ,” “યવિત્ર તથા નિર્દોષ,” “ઇશ્વરને પસંદ પડે એવું.” (૩મી ૧૨:૧; એફેસી ૫:૨૭)

### દિવ્ય શક્તિની જરૂરીયાત

દિવ્ય શક્તિથી નિરાળા રહેવાથી કરો અરો સુધારો કરી શકાય નહિ. કુદરતી અને પોષવાથી થએલી વલણોની સામે મનુષ્યના અટકાવોનું પાણીના પૂરની સામે રેતીના કિનારાનું કંઈ ચાલતું નથી તેમ કંઈજ ચાલવાનું નથી. આપણાં જીવનોમાં જ્યાં સુધી ખ્રિસ્તનું જીવન વેગવાન બને નહિ ત્યાંસુધી બહારનાં ને અંદરનાં પરિક્ષણોના હુમલા સામે આપણે ટકી શકીએ નહિ.

ખ્રિસ્તે આ દુનિયામાં આવીને ઇશ્વરના નિયમાનુસાર જીવન ગુજાર્યું, એ માટે કે આત્માને બગાડનારી સ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ પર માણસ સંપૂર્ણ જીત મેળવી શકે. આત્માનો તથા શરીરનો મહાન વેદ્ય થઇને તે આપણને યુદ્ધ કરનારી બાવનાઓ પર જય આપે છે. માણસ ‘બરેબર’ ને ‘પૂરેપૂરું’ ચારિત્ર્ય પ્રાપ્ત કરી શકે માટે તેણે પ્રત્યેક જોગવાઈ કરેલી છે.

ખ્રિસ્તને જે આધીન થાય છે તેનું મન નિયમના અંકુશ તળે આવે છે; પરંતુ એ નિયમ તો દરેક બંદીવાનને છૂટકો પ્રગટ કરનાર રાજવી નિયમ છે. ખ્રિસ્તની સાથે એક થઈ જવાથી માણસ મુક્ત થાય છે. ખ્રિસ્તની ઇચ્છાને આધીન થવું એનો અર્થજ એ કે સંપૂર્ણ માણસપણું પુનઃ પ્રાપ્ત કરવું.

ધંશ્વરને આશંકિત થવામાં પાપની ગુલામગીરીમાંથી સ્વતંત્રતા, અને માનવી વાસના તથા ઇચ્છામાંથી છુટકારો રહેલો છે. માણસ પોતાનો વિજેતા, પોતાની ઇચ્છાઓનો વિજેતા, અધિપતિઓ તથા અધિકારીઓનો વિજેતા, “આ અધિકાર-રૂપી જગનના સત્તાધારીઓનો” અને “આકાશી સ્થાનોમાં દુષ્ટતાનાં આત્મિક [લક્ષકરો]” નો વિજેતા બની શકે છે. (એફેસી ૬:૧૨)

### ઘરમાં આપવાનું શિક્ષણ

આ જાતના શિક્ષણની ઘરમાં જેટલી જરૂર છે તેટલી ખીજે ક્યાંય નથી, અને ત્યાં એ જેટલું શુભ ઉપજવી શકશે તેટલું ખીજે ક્યાંય ઉપજવી શકશે નહિ. આદત અને ચારિત્ર્યનો પાયો માઆપેજ નાખવાનો છે. બાળકોને સુધારવાની શરૂઆત કરતાંજ તેમને બતાવવું જોઈએ કે શારીરિક તેમજ નૈતિક તંદુરસ્તીનો આધાર ધંશ્વરના નિયમના સિદ્ધાંતો પર રહેલો છે. જે અનિષ્ટો જગતનો નાશ કરવાને જગત પર ફરી વળેલાં છે તેમાંથી બચવાનો ઇલાજ એકજ છે, અને તે ધંશ્વરના વચનને આધીન થવું તે છે. માઆપ પર રહેલી જવાબદારી કેવળ તેમની પોતાની આતરજ નહિ પણ તેમનાં બાળકોની આતર તેમને સ્પષ્ટ દર્શાવવી જોઈએ. કાં તો આશંકિતપણાનો કાં તો ઉલ્લંઘનનો નમુનો માઆપ પોતાનાં બાળકો સમક્ષ મૂકી રહેલાં છે. તેઓનાં ઘરોનું બાવિ કેવું નીવડવાનું છે તે તેઓના નમુનાથી તથા શિક્ષણથી નક્કી થાય છે. માઆપો પોતાનાં બાળકોને જેવાં ધડશે તેવાં તેઓ થશે.

જો માઆપો તેઓના કૃત્યનું પરિણામ ધીરેધીરે કેવું નિવડે છે તે જોઈ શકતાં હોય, તેમજ તેઓના નમુના તથા શિક્ષણથી પાપના પરાક્રમને અથવા નીતિના પરાક્રમને તેઓ કેવું કાયમ કરે છે તથા બળવાન કરે છે એ જો તેઓ જોઈ શકતાં હોય, તો જરૂર ફેરફાર થયા વગર રહે નહિ. કેવો ફેરફાર ? જરૂર સંપ્રદાયો ને રીવાજો પડતા મૂકનારા અને જિંદગીને માટે દિવ્ય નિયમોનો અંગીકાર કરનારા ધણી નીકળી આવશે.



M. J. Vyarawalla

તંદુરસ્તીના નિયમો સરળ ને અહેસા છે અને તે પાળવાથી સારી તંદુરસ્તી મળે છે.



## તંદુરસ્તીના પાયો

માણસે ઈશ્વરનું મંદિર અર્થાત્ ઈશ્વરના ગૌરવના પ્રકટીકરણનું નિવાસસ્થાન થવાનું છે એવા જ્ઞાનથી આપણી શારીરિક શક્તિઓની સંભાળ રાખવાની તથા તેની વિકાસ કરવાની જગ્યામાં ઉંચી તમન્ના આપણામાં થવી જોઈએ. કામ પમાડે તથા આશ્ચર્ય પમાડે એવી રીતે ઉત્પન્નકર્તાએ મનુષ્ય દેહ ઘડ્યો છે: અને આપણે આપણા દેહનો અભ્યાસ કરીએ, તેની જરૂરિયાતો કઈ કઈ છે તે સમજીએ, અને નુકસાન તથા બ્રહ્મતામાંથી તેને સંભાળવાને આપણે આપણું બનવું કરીએ એવું ઈશ્વર આપણને ફરમાવે છે.

### લોહીનું ભ્રમણ

આપણી તંદુરસ્તી સારી રહે, માટે આપણું લોહી સારું હોવું જોઈએ; કારણ કે લોહી એ જીવનનો ઝરો છે. તે ધસારો સમારે છે અને દેહને પોષણ આપે છે. યોગ્ય ખાદ્ય તત્ત્વો તેને પૂર્ણ પાડવામાં આવે અને સ્વચ્છ હવાના સંસર્ગથી તેને શુદ્ધ તથા ચેતનવંતું બનાવવામાં આવે, તો શરીરના એક એક ભાગમાં તે પ્રાણ તથા શક્તિ પહોંચાડે છે. લોહીનું પ્રમાણ જેમ વધારે પ્રમાણમાં સંપૂર્ણ, તેમ એ કામ વધારે સારી રીતે કરાશે.

હૃદયના દરેક ધબકારા સાથે શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી જલદીથી ને સહેલાઈથી ફરી વળવું જોઈએ. તંગ વસ્ત્ર પહેરીને કે પટા બાંધીને અથવા શરીરના છેડાઓના ભાગને અપૂરતાં વસ્ત્રથી ઢાંકીને લોહીના ભ્રમણમાં અટકાવ કરવો નહિ. જે જે વડે ભ્રમણને અટકાવ થાય છે તે બધું લોહીને પ્રાણાંગમાં પાછું ધકેલે છે, જેથી કોઈ એક જગ્યાએ તે વધુ પ્રમાણમાં એકઠું થઈ જાય છે એને પરિણામે ઘણીવાર માથાનો દુઃખાવો, ખાંસી, હૃદયનું ધબકવું કે અપચો વગેરે થઈ આવે છે.

### આસોચવાસ

લોહી સારું હોવા માટે આપણે બરાબર શ્વાસ લેવો જોઈએ. લોહી શુદ્ધ રાખવા માટે ચોક્કસી હવા લેવી જોઈએ; હવાથી ફેફસાં ભરાય એમ પૂરેપૂરો ને ઉંડો શ્વાસ લેવો. એવી રીતે ચોક્કસી હવાનો શ્વાસ લેવાથી લોહી તેજસ્વી રંગનું બને છે, અને એવી રીતના શ્વાસ એ પ્રાણુદાયક પ્રવાહને શરીરના દરેક ભાગમાં મોકલે છે. સારો આસોચવાસ જ્ઞાનતંત્રીઓને શાંતવન પમાડે છે, ભૂખને જાગૃત કરે છે અને પાચનક્રિયાને વિશેષ સારી બનાવે છે; વળી એથી ગાઢ, તાજગીદાયક નિદ્રા આવે છે.

ફેફસાંને જેટલી વધારે છૂદ્દ અપાય તેટલું વધારે સારું. જેમ વધારે છૂદ્દથી તેમને કામ કરવા દેવામાં આવે તેમ તેમની શક્તિ વિકાસ પામે છે; એમને જો કોઈકાઈ જવા કે સંકોચાઈ જવા દેવામાં આવે, તો તેમની શક્તિ કમી થાય છે.



P. P. A.

ચોક્કસી હવામાં જેમ શ્વાસ લેવાથી ફેફસામાં પુરતો પ્રાણવાયુ જાય છે. અને તે લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે.

તેથીજ ખાસ કરીને એકાં એકાં કરવાનાં કામ જેમાં કેટલાંક માણસો જોધાં વળીને કામ કરે છે તેનાં માઠાં પરિણામ નીપજે છે. એવી સ્થિતિમાં જોડો શ્વાસ લેવો અશક્ય થઇ પડે છે; તેથી ઉપર ઉપરથી શ્વાસ લેવાની આદત પડી જાય છે, અને ફેફસાંની વિકાસ પામવાની શક્તિ કમી થઇ જાય છે. તંગ કપડાં પહેરવાની પણ એવીજ અસર થાય છે. છાતીના નીચલા ભાગને પૂરતો અવકાશ મળતો નથી; જઠરના સ્નાયુઓ, જેમનું કામ શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવાનું છે તેમને પૂરતી કસરત મળતી નથી, જેથી ફેફસાં પોતાનું કામ પૂરતી રીતે બજારી શક્તાં નથી.

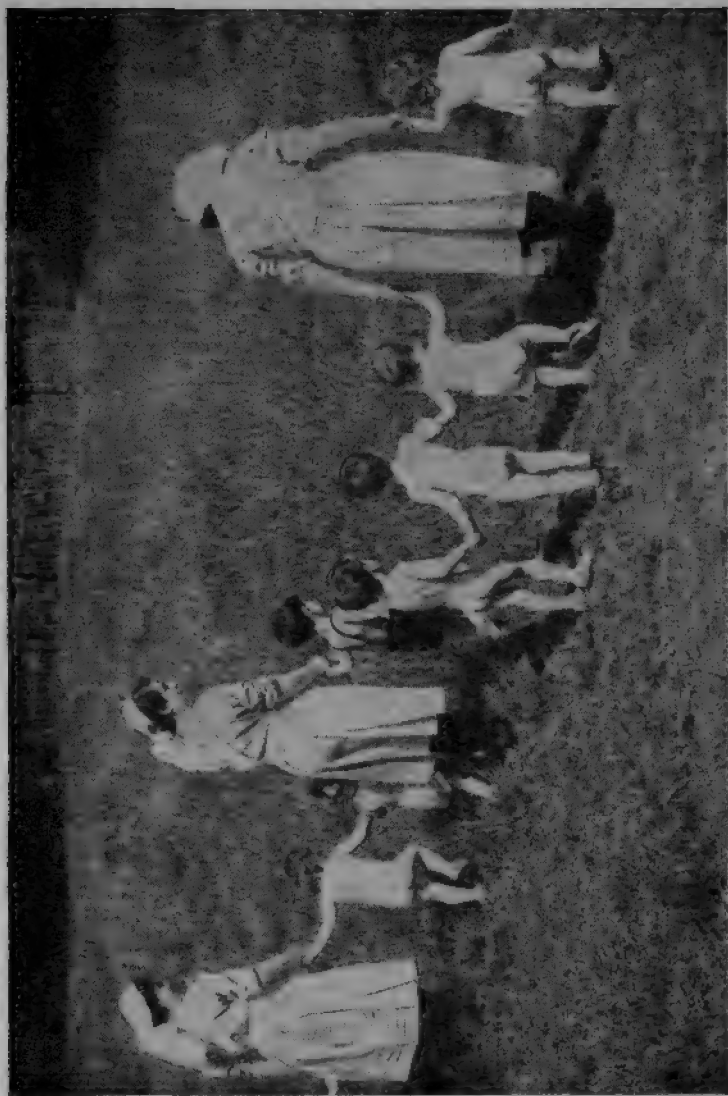
આવી રીતે જેટલો પ્રાણવાયુ મળવો જોઇએ તેટલો મળતો નથી. લોહીનું ક્રમણ મંદ થઈ જાય છે. વપરાય ગએલો ને ઝેરી પદાર્થ જે ફેફસાંમાંથી શ્વાસ વાટે નીકળી જવો જોઇએ તે અંદર ને અંદર રહી જાય છે, ને પરિણામે લોહી અસ્વચ્છ બને છે. કેવળ ફેફસાં પર અસર થાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ જઠર, કાળજી અને મગજ એ સર્વ પર અસર થાય છે. ચામડી ફિક્કી પડી જાય છે, પાચનક્રિયામાં મંદતા આવે છે, હૃદય પર દાબ પડે છે; મગજ ધેરાય છે, વિચારો ગુચવાય છે, વૃત્તિઓ પર ગમગીની પથરાય છે; આખા શરીર પર દબાણ આવે છે, શિથિલતા આવે છે અને રોગ કે દરદમાં સપડાવાનું જોખમ સમાએણું છે.

### સ્વચ્છ હવા

ફેફસાં કાયમ અશુદ્ધતાઓ ફેંકી કાઢતાં રહે છે, જેથી તેમને કાયમ તાજી હવાથી ભરપૂર કરવાની જરૂર રહે છે. અસ્વચ્છ હવામાં પ્રાણવાયુનું આવશ્યક પ્રમાણ હોતું નથી, જેથી ચૈતન્ય મેળવ્યા વગરનું લોહી મગજમાં અને બીજા અવયવોમાં જાય છે; તેથીજ હવાનું આવવું જવું બરાબર હોય એવાં ઘર હોવાની જરૂર છે. ગીચ, અને હવાનું આવવું જવું પૂરતાં પ્રમાણમાં ન હોય એવાં ઘરોની હવા બગડેલી ને ગંદી હોય છે, તેથી તેવાં ઘરોમાં રહેવાયા આખું શરીર કમજોર બને છે. સહેજ શરદીની પણ એવાં શરીર પર અસર થાય છે, અને સહેજ ઠંડી ગરમીથી પણ માંદગી આવી જાય છે. ઘણીએક સ્ત્રીઓ ફિક્કી અને નબળી હોય છે, એનું કારણ કે તેઓ ઘરમાંજ પુરાઈ રહે છે. ફેફસાંમાંથી અને શરીરનાં છિદ્રોમાંથી નીકળતા ઝેરી પદાર્થો હવા બગડે છે, અને એવી બગડેલી હવાજ ઘરમાં પુગાઈ રહેલી સ્ત્રીઓ વારંવાર લે છે. તેથી શરીરમાંથી કાઢેલી અસ્વચ્છતાઓ પાછી શરીરમાંજ જાય છે, ને લોહી બગડે છે.

હવાનું આવવું જવું અને સૂર્યનો તડકો

ચોતાને માટે કે અન્યને માટે મકાનો બાંધતી વખતે પુષ્કળ હવા અને તડકો મળે એવી જોગવાઈવાળાં મકાનો બાંધવાની ઠાળજી રાખવી જોઇએ. આ બાબતની



Press Photo Agent

તંદુરસ્તી અને નીરોગીકરણ હવાથી ઉપકારની તંદુરસ્તી અજવાય છે.

ખામી ધણુંક દેવજો અને શાળાઓમાં પણુ હોય છે. દેવજો અને શાળાઓમાં પૂરતી ને સ્વચ્છ હવા આવવા જવાની સગવડ રાખી ન હોય, તો અંદર બેઠેલાંમાં સુસ્તી ને બેચેની આવે છે, જેથી બાપણોની અસર નાણુદ કરે છે, અને શિક્ષકનું કામ તરદીવાળું ને ખીનઅસરકારક નીવડે છે.

રહેવાનાં મકાનો, જેમ અને તેમ જિંયાણુવાળી ને પાણી તદ્દન વહી જાય એવી જમીન પર બાંધવાં જોઈએ. આવી જગા સુકી હોવાથી બેજ ને બીનાસથી થતાં દરદોનું જોખમ રહેતું નથી. પરંતુ દુઃખની વાત છે કે એ બાબત પર ધણીવાર પૂરતું ધ્યાન આપતું નથી. ચાલુ અસુખાકારી, ગંભીર દરદો ને ધણુંક મરણોનું કારણ નીચાણુવાળી ને પાણી પૂરી રીતે વહી ન જાય એવી જગાઓમાં બાંધેલાં ઘરાની શરદી ને મલેરિયા હોય છે.

પુષ્કળ હવા ઉગ્મસ બરાબર મળે એ ઘરાની બાંધણીમાં ખાસ અગત્યનું છે. ઘરાની એકેએક ઓરડામાં હવાનો ચાલુ પ્રવાહ અને પુષ્કળ પ્રકાશ હોવા જોઈએ. શયનખંડો રાતદિવસ પુષ્કળ હવા આવે એવી રીતે તે ગોઠવવા જોઈએ. રોજ હવા ને પ્રકાશ ન આવી શકે એવા ખંડો શયનખંડ તરીકે વાપરવા યોગ્ય નથી. ધણા ખરા દેશોમાં સૂવાના ઓરડાને ગરમી આપનારાં સાધનોવાળા બનાવવાની જરૂર પડે છે, કે જેથી શરદીવાળી તથા બીની ઋતુમાં તે બરાબર કોરા ને ગરમ કરી શકાય.

ચાલુ વપરાશના ઓરડાની જેટલી કાળજી રાખવાની છે તેટલીજ કાળજી મહેમાનો માટેના ઓરડાની પણ રાખવી જોઈએ. ખીજ શયનખંડોની પેઠે મહેમાન માટેના ઓરડાને પણ હવા ને પ્રકાશ મળવાં જોઈએ; વળી ચાલુ વપરાશમાં ન હોય એવા ઓરડામાં હમેશાં બેજ જામે છે, તેથી મહેમાનના ઓરડાને પણ ગરમી આપનારાં સાધનવાળા બનાવવો જોઈએ. તડકો આવતો ન હોય એવા ઓરડામાં, અથવા પૂરી રીતે સૂકવવામાં ને હવામાં નાખવામાં આવ્યું ન હોય એવા ખીજાનામાં જે કાંઈ સૂએ છે તે પોતાની તંદુરસ્તીનું અને છાંદગીનું જોખમ ખેડે છે.

ધર બાંધતી વખતે ધણા લોકો ફૂલઝાડોની જોગવાઈ કરવાની પૂરતી કાળજી રાખે છે. અને તેને તડકો ને પ્રકાશ મળે એવી વ્યવસ્થા રાખે છે કારણ કે ગરમી, હવા ને તડકો વગર છોડ છૂવે નહિ કે ખીલે નહિ. છોડની જિંદગીને માટે જો વસ્તુઓ જરૂરની હોય, તો આપણી પોતાની, આપણાં કુટુંબીજનોની અને આપણા મહેમાનોની જિંદગીને માટે તે કેટલી વિશેષ જરૂરની છે !

જો આપણાં ઘરાને આપણે તંદુરસ્તી ને સુખનાં નિવાસસ્થાનો બના-



V. K. Vasudevan

સાથ અને પાણીનો બહોળો ઉપયોગ કરવાથી શરીર સ્વચ્છ રહે છે.

વવાં હોય, તો નીચાણમાં નહિ કારણ કે ત્યાં બીનાશ ને ધુમસ હોય છે, પણ જિંચાણમાં આંધવાં જોઈએ, અને જિંચાણનાં જીવનદાયક તત્ત્વોને છૂટથી ઘરમાં પ્રવેશ કરવા દેવાં જોઈએ. ભારે પડદા નહિ રાખવા જોઈએ, બારી પરના પડદા ખસેડી મૂકવા જોઈએ, બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ, વેલા ગમે તેટલા સુંદર હોય તો તે બારીની સામે નહિ આવવા જોઈએ, તેમજ તડકો રોકે એટલાં નજીક જાડ પણ

નહિ હોવાં જોઈએ. સૂર્યનો તડકો બન્ને પડદા, કપડાં, શેત્રંજીઓનો રંગ ઝાંખો પાડી દે, છત્તીઓનાં ચોકઠાંને બલે ઝાંખાં પાડી દે, પણ બાળકોનાં ગાલ પર તેજ તડકો તંદુરસ્તીની લાલી લાવશે.

જેઓને ઘરડાં વરડાંની સંભાળ રાખવાની છે તેમણે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે ઘરડાં માણસોને તો ગરમ ઓરડાઓની ખાસ જરૂર છે. જેમ જેમ ઉંમર વધે છે તેમ તેમ તાકાત કમી થાય છે, અને તંદુરસ્તીને અટકાવનારી બાબતોનો સામનો કરવાની શક્તિ ઓછી રહે છે; તેથી જેમ માણસ વધારે ઘરડું તેમ તેને તડકા, અને તાજી ને સ્વચ્છ હવાનું પ્રમાણ વધારે ને વધારે જોઈએ છે.

### સ્વચ્છતા

શારીરિક તેમજ માનસિક તંદુરસ્તીને માટે સ્વચ્છતા વગર ચાલેજ નહિ. ત્વચાદ્વારા શરીરમાંથી કચરો કાયમ કાઢી નાખવામાં આવે છે. ત્વચામાં લાખો છિદ્રો હોય છે, અને જે વારંવાર નાહીને ચામડીને સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે તો એ છિદ્રો પુરાઈ જાય છે, જેથી જે કચરો ચામડી વાટે નિકળી જવો જોઈએ તે શરીરનાં અન્ય મળત્યાગી અવયવોને વધારાનાં ઓજરૂપ થઈ પડે છે.

ઘણાંખરાં માણસોને સવારનું કે સાંજનું ઠંડા કે કેવળ હુંકાળા પાણીનું સ્નાન લાભકારક નીવડે. જે એવું સ્નાન નિયમિત કરવામાં આવે તો શરદી થવાનો સંભવ વધતો નથી, પણ સ્નાનથી લોહીનું ભ્રમણ સુધરવાથી શરદીના હુમલા સામે મજબૂત ટકાવ કરી શકાય છે; લોહી સપાટી પર આવે છે, અને તેનો પ્રવાહ સહેલો ને નિયમિત બને છે. શરીર અને મન એ બંનેને તાકાત મળે છે. સ્નાયુઓ વધારે પ્રમાણમાં વળે એવા બને છે, અને બુદ્ધિ વિશેષ તેજસ્વી બને છે. સ્નાન તે તંતુઓને શાંત પાડનાર છે. સ્નાનથી આંતરડાં, જઠર અને કલેજને સદાય મળે છે, કારણ કે દરેકને તે વડે તંદુરસ્તી ને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, વળી તેથી પાચનક્રિયાને ઉત્તેજન મળે છે.

કપડાં સ્વચ્છ રાખવામાં આવે એ પણ અગત્યનું છે. શરીરનાં છિદ્રો વાટે નીકળતો મળ પહેરેલાં કપડાં સોંસી લે છે; તેથી જો તેમને વારંવાર બદલવામાં ને ધોવામાં ન આવે તો મળ પાછો સોશામ્ જાય.

કોઈ પણ જાતની અસ્વચ્છતાથી રોગ થવાનો સંભવ છે. મૃત્યુઉત્પાદક જંતુઓ અધિકારવાળા ને બેદરકારીથી રાખેલા ખૂણાખાંચરામાં, સડેલા ને સડતા કચરામાં, ભીનાશમાં, અને ઢુગમાં તથા ખાટા પ્રવાહીમાં પુષ્કળ થાય છે.

ઘરમાં રહેનારાંએ રોગથી મુક્ત અને આનંદી તથા તાકાતવાન રહેવું હોય, તો તેઓએ પૂરેપૂરી સ્વચ્છતા જાળવવી, પુષ્કળ તડકો મેળવવો, અને ગૃહજીવનની એકેએક બાબતમાં આરોગ્ય પર પૂરું ધ્યાન દેવું જોઈએ.



જેમ દળ તાજાં, તેમ જાળકેાની તંદુરસ્તી યાદી.



# તંદુરસ્તીના નિયમો પર યોગ્ય ધ્યાન દેવાનું પરિણામ

ઇશ્વરે ઇસ્રાએલી લોકોને આપેલા શિક્ષણમાં તંદુરસ્તીની જાળવણી પર ખરાબર ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું. ગુલામગીરીની સાથે અશુધ્ધ તથા અનારોગ્ય આદતો જોડાએલી હોય છે. એવા લોકોને કનાનમાં પ્રવેશ કર્યા પહેલાં અરણ્યમાં સખતમાં સખત તાલીમને આધીન થવું પડ્યું હતું. તંદુરસ્તીના નિયમો તેમને શિખવવામાં આવ્યા હતા, અને આરોગ્યના કાયદાઓ તેમને પાળવા પડતા હતા.

## રોગનો અટકાવ

તેમની ધાર્મિક સેવામાં એટલુંજ નહિ પણ તેમના રોજાંદા જીવનની દરેક બાબતમાં શુધ્ધ અને અશુધ્ધનો ભેદ તેમને જાળવવો પડતો હતો. એપી રોગના સમાગમમાં આવેલાં સર્વને જાવણીમાંથી અલગ કરવામાં આવતાં, અને તેમનાં શરીર તેમજ વસ્ત્ર બરાબર શુધ્ધ કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તેમને જાવણીમાં પેસવાની પરવાનગી મળતી નહિ. એપી રોગ લાગેલાને નીચે પ્રમાણે વર્તવાનું હતું: જે કોઇ બિછાના પર તે સૂએ, તે અશુધ્ધ ગણાય; અને જે કોઈ વસ્તુ પર તે બેસે તે અશુધ્ધ ગણાય. અને જે કોઇ તેના બિછાનાને સ્પર્શ કરે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, તે સાંજ સુધી અશુધ્ધ ગણાય. અને જે વસ્તુ પર તે બેઠો હોય તે પર જે કોઇ બેસે, તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, ને સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. અને તેના શરીરનો જે કોઇ સ્પર્શ કરે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, ને સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. . . અને જે કંઈ તેની તબીબી આવેલું હોય તેનો સ્પર્શ કરનાર પ્રત્યેક જણ સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય; અને જે કોઇ એવી વસ્તુઓને ઉપાડે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, ને સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. અને જે કોઇને તે પાણીથી હાથ ધોયા વગર અડકે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, ને સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. અને જે માટીના વાસણને તે અડકે તેને જાગી નાખવું; અને લોકડાના પ્રત્યેક પાત્રને પાણીમાં વિછળવું.” (લેવીય. ૧૫:૪-૧૨).

ફટલી સખતાઈથી ને ચોકસાઈથી આ નિયમો પાળવામાં આવતા તેનો દાખલો કોઢના સંબંધના કાયદામાં પણ છે:

“જેટલા દિવસ તેનો રોગ રહે તેટલા દિવસ તે અશુદ્ધ ગણાય; તે અશુદ્ધ છે; તે એકલો રહે; જાવણી બહાર તેનું રહેકાણુ થાય. અને જે વસ્ત્ર કાઢના રોગના ચેપવાળું હોય, પછી તે વસ્ત્ર ઉત્તરું હોય કે શણુનું હોય, તે શણુના કે ઉત્તરના તાણામાં કે વાણામાં હોય; તે ચામડામાં હોય કે ચામડાની બનાવેલી કાંઈ વસ્તુમાં હોય . . . યાજ્ઞક તે રોગને તપાસે . . . જે તે રોગ તે વસ્ત્રમાં, એટલે તાણામાં કે વાણામાં, કે ગમે તે કામને વાસ્તે ચામડું વાપર્યું હોય તે ચામડામાં પસર્યો હોય, તો તે રોગ કહોવાડતો કાઢ છે; તે અશુદ્ધ છે. અને તે તે રોગવાળા વસ્ત્રને બાળી નાખે, પછી તે ચેપ તાણાને કે વાણાને, શણુનાને કે ઉત્તરનાને, કે ચામડાની કાંઈ વસ્તુને લાગેલો હોય તોપણ; કેમકે તે કહોવાડતો કાઢ છે; તેને આગમાં બાળી નાખવું.” (લેવીય ૧૩:૪૬-૫૨)

એજ પ્રમાણે, વસવાટને માટે સહીસલામત નથી એવું પ્રમાણુ જે કાંઈ ઘરમાંથી મળી આવે, તો યાજ્ઞક “તે ઘરને તેના પથ્થરો તથા તેના કાટ તથા તેના સંઘળા ચૂના સુદ્ધાં તોડી પાડે; અને તે તેમને નગર બહાર ગંદકીની જગાએ લઈ જાય, અને જ્યાં સુધી ઘર બંધ રહે ત્યાં સુધી તેમાં જે જાય, તે સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. અને જે તે ઘરમાં સુએ તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ; અને જે તે ઘરમાં જમે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ.” (લેવીય ૧૪:૪૫-૪૭)

### સ્વચ્છતા

દેહની સ્વચ્છતાની જરૂરીઆત જેટલી અસરકારક રીતે શીખવાય તેટલી અસરકારક રીતે શીખવવામાં આવી હતી. ઇશ્વરના અવાજથી નિયમનો હંદેરો સાંભળવાને સિનાય પહાડ આગળ લોકો એકઠા થાય તે પહેલાં તેઓએ પોતાનાં શરીરોને તથા વસ્ત્રોને ધોવાનાં હતાં. જે કાંઈ એમ ન કરે તો તેને માટે મરણની શિક્ષા ફરમાવેલી હતી. ઇશ્વરની હાજરીમાં કાંઈ પણ જાતની અશુદ્ધતા ચલાવી લેવામાં આવતી નહિ.

અરણ્યના પ્રવાસ દરમિયાન ઇસ્રાએલી લોકો લગભગ બધો વખત ખુદલી હવામાંજ હતા, જ્યાં અશુદ્ધતાઓની અસર ઘરમાં રહેનારાંને જેટલી નુકસાનકર્તા નીવડે તેના કરતાં ઓછી નુકસાનકર્તા નીવડવાનો સંભવ હતો. તેમ છતાં તંત્રમાં તેમજ તંત્ર બહાર સ્વચ્છતા પર બારીકાઈથી ધ્યાન દેવાનું હતું. જાવણીમાં કે જાવણીની આબુઆબુ કંઈ પણ કચરો રાખવા દેવામાં આવતો નહિ. પહોવાહે કહ્યું હતું, કે “પહોવાહ તારો દેવ તને ઉગારવાને ને તારી સામે તારા શત્રુઓને તારા હાથમાં સોંપવાને તારી જાવણી મધ્યે ચાલે છે; એ માટે તારી જાવણી શુદ્ધ રહે.” (પુનર્નિયમ ૨૩:૧૪).



M. D. Vincent

ચત્ત બરોબર ધોવાં

ખોરાક

સર્વ પ્રકારના ખોરાકમાં શુદ્ધ અને અશુદ્ધનો ભેદ જાળવવામાં આવ્યો હતો.

“તમને વિદેશીઓથી અલગ કરનાર તમારો દેવ યહોવાહ હું છું. એ માટે તમે શુદ્ધ તથા અશુદ્ધ પશુઓની વચ્ચે, ને અશુદ્ધ તથા શુદ્ધ પક્ષીઓની વચ્ચે ભેદ રાખો; અને જે પશુ કે પક્ષી અથવા . . . કાંઈ પણ પ્રાણી કે જે મેં અશુદ્ધ

હરાવીને તમારાથી અલગ કર્યા છે, તે વડે તમે તમારા આત્માને અમંગળ ન કરો.”  
(લેવી ૨૦:૨૪, ૨૫)

આબુઆબુના અન્ય ધર્મીઓ જે ખોરાક છૂટથી ખાતા હતા એવો ધણોખરો ખોરાક ઇસ્રાએલી લોકોને માટે નિષેધિત હતો. વળી જે બેદ પાડવામાં આવ્યો હતો તે કંઈ મનસ્વીપણે પાડવામાં આવ્યો નહોતો. નિષેધિત ખોરાક તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક ખોરાક હતો. અને એવા ખોરાકને અશુદ્ધ જાહેર કરવામાં આવ્યો એટલા પરથીજ એક એવું શિક્ષણ મળે છે કે નુકસાનકારક ખોરાકનો ઉપયોગ અમંગળ છે. જે દેહને બગાડે છે તે આત્માને પણ બગાડી શકે. એવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરનાર ઇશ્વરની સંગતને માટે, તેમજ તેની ઉંચી તથા પવિત્ર સેવાને માટે પણ નાલાયક અને છે.

લાભો અને નિયમો

અરણ્યમાં જે શિસ્તનો આરંભ કરવામાં આવ્યો હતો તે સારી ટેવો પાડવાને અનુકુળ સંજોગો મધ્યે વચનના દેશમાં ચાલુ રાખવામાં આવી હતી. માણસોને શહેરોમાં ખીચોખીચ વસાવવામાં આવ્યાં ન હતાં, પરંતુ દરેક કુટુંબને જોઈતી જમીન વતન તરીકે આપવામાં આવી, જેથી સર્વને કુદરતી અને સ્વાભાવિક જીવનના તંદુરસ્તીદાયક આશીર્વાદો મેળવવાની ખાતરી આપવામાં આવી હતી.

જે કનાનીઓનો વારસો ઇસ્રાએલીઓએ લઈ લીધો હતો તેમના ધાતકી અને વઢેલ રિવાજો સંબંધી યહોવાહે કહ્યું હતું, કે “જે દેશજાતિને હું તમારી આગળથી કાઢી મૂકું છું, તેના રિવાજો પ્રમાણે તમારે ન ચાલવું કેમકે તેઓ એ સર્વ કૃત્યો કરતા હતા, એ માટે મેં તેમને કંટાળ્યા.” (લેવી ૨૦:૨૩). “અને તું કોઈ અમંગળ વસ્તુ તારા ઘરમાં લાવીને તેની પેટે તું પણ તદન વિનાશપાત્ર થઈશ મા.” (પુનર્નિયમ ૭:૨૬).

ઇસ્રાએલપુત્રોને તેમના દૈનિક જીવનની બધી બાબતોમાં પવિત્ર આત્માએ જણાવેલું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું હતું:

“તમે દેવનું મંદિર છો, ને દેવનો આત્મા તમારામાં વસે છે, એ શું તમે જાણતા નથી? જો કોઈ દેવના મંદિરનો નાશ કરે, તો દેવ તેનો નાશ કરશે; કેમકે દેવનું મંદિર જે તમે છો તે પવિત્ર છે.” (૧ કોરીંથી ૩:૧૬, ૧૭).

આનંદ કરવો

“આનંદી હૃદય એ ઉત્તમ ઔષધ છે.” (નીતિવચનો ૧૭:૨૨). ઉપકારગતા,



C. B. Patel

ધર ખાહરના કામકાજથી ખરેખરી તંદુરસ્તી મળે છે, વળી જીવન પ્રત્યે  
આત્મંદી દૃષ્ટિ રહે છે.

આનંદ કરવો, પેરોપકાર કરવો, ઇશ્વરના પ્રેમ ને સંભાળ ઉપર બેસી રાખવો — એ બધા તંદુરસ્તીના મોટામાં મોટા ખાતરીપૂર્વકના ઇલાજો છે. ઇસાએલીઓને તો તે જીવનની ચાવી સમાન હતા.

યરૂશલેમમાં પળાતાં ત્રણ વાર્ષિક પર્વો વખતે વર્ષમાં ત્રણ વખતની મુસાફરી અને માંડવાપર્વ વખતે એક અઠવાડિયા સુધી માંડવામાં રહેવું એથી ઘર બહારની સહેલગાહની અને સામાજિક જીવનની તક મળતી. આ ઉત્સવો તો આનંદ કરવાના પ્રસંગો હતા, વળી પરદેશી, લેવી તથા દરિદ્રીઓ તે વખતે બાવબીનો સત્કાર કરાતો હોવાથી આનંદ વધારે મધુરો ને સુકોમળ બનતો.

“જે સર્વ સાફ યહોવાહ તારા દેવે તને તથા તારાં ઘરનાંને આપ્યું હોય તેમાં તારે પોતે તથા લેવીએ તથા તારી મધ્યે રહેનાર પરદેશીએ દરખાવું.” (પુનર્નિયમ ૨૬:૧૧).

તેથી જ્યારે પાછલાં વર્ષોમાં બાબેલોનથી પાછા ફરતા બંદીવાનોની આગળ યરૂશલેમમાં યહોવાહનો નિયમ વાંચી સંભળાવવામાં આવ્યો હતો, અને પોતાનાં ઉદ્ધવનોને લીધે લોકો રડતા હતા, ત્યારે નીચેનાં કૃપાવંત વચનો તેમને સંભળાવવામાં આવ્યાં હતાં:

“શોક ન કરવો . . . પોતાને માર્ગે જાઓ, પુષ્ટ ખાઓ, ને સ્વાદિષ્ટ પીણું પીઓ, ને જેઓને સાફ કંઈ તૈયાર કરેલું ન હોય તેઓને માટે તેમાંથી દિસ્સા મોકલો; કેમકે આ દિવસ આપણા યહોવાહને સાફ પવિત્ર છે; તમારે ઉદાસ પણ ન થવું; કેમકે યહોવાહનો આનંદ તમારું સામર્થ્ય છે.” (નહેમ્યાહ ૮:૯, ૧૦.)

અને “તેમનાં સર્વ નગરોમાં તથા યરૂશલેમમાં” એવું જાહેર કરવામાં આવ્યું તથા એવો હુકમ પીટાવવામાં આવ્યો, કે “બહાર નીકળીને ડુંગર ઉપર જાઓ, ને લેખ પ્રમાણે માંડવા કરવા સાફ જૈતવૃક્ષની ડાળીઓ તથા દેવદારની ડાળીઓ તથા મેદીની ડાળીઓ તથા ખજૂરીની ડાળીઓ તથા ષટાદાર ઝાડની ડાળીઓ લઈ આવો. માટે લોક જઈને તે લઈ આવ્યા, ને તેઓમાંના પ્રત્યેક પોતાના ઘરના ધાખા પર, તથા પોતાનાં આંગણામાં, તથા દેવના ઘરનાં આંગણામાં, તથા પાણીના દરવાજાના ચોકમાં, તથા એકાધમની ભાગળના ચોકમાં પોતાને સાફ માંડવા કર્યાં. અને જેઓ ગુલામગીરીમાંથી પાછા આવ્યા હતા તેઓની આખી જમાત માંડવા કરીને માંડવામાં વસી . . . અને મહા મોટો આનંદ થયો. (નહેમ્યાહ ૮:૧૫-૧૭).



P. K. Patel

“લોકોએ પોતાનાં શરીરોને તથા વસ્ત્રોને સ્વેદવાનાં હતાં.”

“આ વચનો જે હું આજે તને ફરમાવું છું તે તારા અંતઃકરણમાં ફસી રહે; અને તે તું અંતથી તારાં છોકરાંને શીખવ, અને જ્યારે તું ઘરમાં બેઠો હોય, ને જ્યારે તું રસ્તે ચાલતો હોય, ને જ્યારે તું સુએ ને જ્યારે તું જીડે ત્યારે તે વિષે વાત કર. અને તું તેને નિશાની તરીકે તારે હાથે બાંધ, ને તારી આંખોની વચ્ચે

તેમને કપાળભૂષણ તરીકે રાખ. અને તું તેમને તારા ઘરની આરસાખો ઉપર તથા દરવાજા ઉપર લખ.” (પુનર્નિયમ ૬:૬-૯)

“ભવિષ્યકાળમાં તારો દીકરો તને એવું પુછે, કે જે સાક્ષ્યો તથા વિધિઓ તથા કાનૂનો યહોવાહ આપણા દેવે તેમને ફરમાવ્યાં છે તેમને અર્થ શો છે? ત્યારે તું તારા દીકરાને કહેજે કે . . . આપણા હંમેશના હિતને માટે આ બધા વિધિઓ પાળવાની તથા યહોવાહ આપણા દેવનો ડર રાખવાની યહોવાહે અમને આજ્ઞા આપી, કે જેમ આજ છે તેમ, તે આપણને જીવતા બચાવી રાખે.” (પુનર્નિયમ ૬:૨૦, ૨૧, ૨૪).

જે શિક્ષણ ઇસાએલપુત્રોને મળ્યું હતું તે તેઓએ પાળ્યું હોત, અને તેમને મજેલી તકોનો લાભ લીધો હોત, તો તંદુરસ્તી તથા આખાદીને માટે તેઓ જગત સમક્ષ નમુનારૂપ બન્યા હોત. એક પ્રજા તરીકે ઇશ્વરની યોજના અનુસાર જે તેઓ રહ્યા હોત, તો બીજી દેશજાતિઓને જે જે રોગો પીડતા હતા તેમાંથી તેઓ મુક્ત રહ્યા હોત અને અન્ય કોઈ પણ દેશજાતિ કરતાં વધારે શારીરિક બળ અને બુધ્ધિબળ તેમનામાં હોત, અર્થાત્ પૃથ્વી પર તેઓ સૌ કરતાં વધારે બળવાન રાષ્ટ્ર હોત. ઇશ્વરે કહ્યું હતું, કે

“સર્વ લોકો કરતાં તું આશીર્વાદિત થશે.” (પુનર્નિયમ ૭:૧૪).

“તને આપેલા પોતાના વચન પ્રમાણે યહોવાહે આજ કબુલ કર્યું છે કે તું તેની ખાસ પ્રજા છે, ને તેની સર્વ આજ્ઞાઓ તારે પાળવી; અને જે સર્વ દેશજાતિઓને તેણે ઉત્પન્ન કરી છે તે કરતાં તને કીર્તિમાં તથા નામમાં તથા સન્માનમાં તે વધારશે; અને તું તેના કલા પ્રમાણે યહોવાહ તારા દેવની શુધ્ધ પ્રજા થશે.” પુનર્નિયમ (૨૬:૧૮, ૧૯). “અને જે તું યહોવાહ તારા દેવની વાણી સાંભળશે તો આ સર્વ આશીર્વાદ તારા પર આવશે ને તને પ્રાપ્ત થશે. નમરમાં તું આશીર્વાદિત થશે, ને ખેતરમાં તું આશીર્વાદિત થશે. તારા હાથનું ફળ, તથા તારી ભૂમિનું ફળ તથા તારા ઘેરનું ફળ, એટલે તારી ગાયોનો વિસ્તાર તથા તારાં ચેટાંબકરાંનાં બચ્ચાં, આશીર્વાદિત થશે. તારી રોપલી તથા તારી કચરોટ આશીર્વાદિત થશે. તું અંદર આવતાં આશીર્વાદિત થશે ને બહાર જતાં આશીર્વાદિત થશે.” (પુનર્નિયમ ૨૮:૨-૬).

“યહોવાહ તારી વખારોમાં ને જે સર્વમાં તું તારો હાથ ધાલે છે તેમાં તારા પર આશીર્વાદ ફરમાવશે; અને જે દેશ યહોવાહ તારો દેવ તને આપે છે તેમાં તે



તને આશીર્વાદ દેશે. જો તું યહોવાહ તારા દેવની આજ્ઞાઓ પાળીને તેના માર્ગોમાં ચાલશે, તો, જેમ યહોવાહે તારી આગળ સમ ખાધા છે તેમ, તે તને પોતાની પવિત્ર પ્રજા તરીકે સ્થાપશે. અને પૃથ્વીના સર્વ લોક જોશે, કે યહોવાહના નામ પરથી તારું નામ પડેલું છે; અને તેઓ તારાથી બીશે. અને જે દેશ તને આપવાને યહોવાહે તારા પિતૃઓ આગળ સમ ખાધા, તેમાં તારા હાથના ફળ વિશે, તથા તારાં ઘેરના ફળ વિશે, તથા તારી ભૂમિના ફળ વિશે યહોવાહ તારું પુષ્કળ દિત કરશે. તારા દેશ પર તેની મોસમમાં વરસાદ મોકલવા સાર, અને તારા હાથનાં સર્વ કામેને આશીર્વાદ આપવા સાર યહોવાહ તારે સાર. પોતાનો સારો ભંડાર, એટલે આકાશ, ઉઘાડશે . . . અને યહોવાહ તને શીરોમણી બનાવશે, પણ છેલ્લી પંક્તિમાં રહેવા દેશે નહીં; અને હમેશા ઉપર રહેશે ને નીચે રહેશે નહિ; જો યહોવાહ તારા દેવની આજ્ઞાઓ જે આજ હું તને ફરમાવું છું તેઓને તું લક્ષ દર્શને પાળશે તથા અમલમાં આણશે . . . તો એમ થશે.” (યુનર્નિયમ ૨૮:૮-૧૪).

હારન પ્રમુખ યાજ્ઞકને તથા તેના દીકરાઓને નીચે પ્રમાણે સુચના કરવામાં આવી હતી:

“તમે આ પ્રમાણે ઇસ્રાએલપુત્રોને આશીર્વાદ આપો; તેઓને તમે એમ કહો, કે

“યહોવાહ તને આશીર્વાદ આપો, ને તારું રક્ષણ કરે;  
યહોવાહ પોતાના મુખનો પ્રકાશ તારા પર પાડે,  
ને તારા પર રૂપા કરે;  
યહોવાહ પોતાની કૃષ્ટિ તારા પર રાખે,  
ને તને શાંતિ આપે.  
એમ તેઓ ઇસ્રાએલપુત્રોને મારું નામ આપે:  
અને હું તેઓને આશીર્વાદ આપીશ.” (ગણના ૬:૨૩-૨૭).

“જેવા તારા દિવસો તેવું તારું બળ થશે.  
ઓ યશુરન, આપણા દેવના જેવો કોઈ નથી  
કે જે તારી મદદને સાર આકાશ પર,  
ને તેના ગૌરવમાં અંતરિક્ષ પર સવારી કરે છે.  
સનાતન દેવ તે તારું રહેડાણ છે.

ને તારી નીચે અનંત ભૂખે છે . . .

ધસાએલ સલામતીમાં રહે છે,

યાકૂબનો ઝરો એકલો,

“ધાન્ય તથા દ્રાક્ષરસના દેશમાં રહે છે :

હા, તેનાં આકાશોથી ઝાકળ પડે છે.

હે ધસાએલ, તને ધન્ય છે ;

યહોવાહ જે તારી સાલની ઢાલ

તથા તારી ઉત્તમતાની તરવાર,

તેનાથી તારણ પામેલી તારા જેવી પ્રભ કદ છે ? (પુનર્નિયમ ૩૩:૨૫-૨૬).

ધશ્વરનો મનોરથ પૂરો પાડવામાં ધસાએલપુત્રો નિષ્ફળ નીવડ્યા, જેથી જે આશીર્વાદો તેમને મળવાના હતા તે મેળવવામાં પણ તેઓ નિષ્ફળ નીવડ્યા. પરંતુ ખરી યોજના પ્રમાણેના જીવનનાં કેવાં પરિણામ આવે છે તેના ઉમદા દાખલા જોવા હોય તો યુસફ અને દાનીયેલ, મુસા અને એલીશા વગેરેનાં જીવનો પૂરા પાડે છે. એવુંજ વિશ્વાસુપણ્નું આજે જતાવવામાં આવે, તો આજે પણ એવાંજ પરિણામો આવે.

# ખોરાક અને તંદુરસ્તી

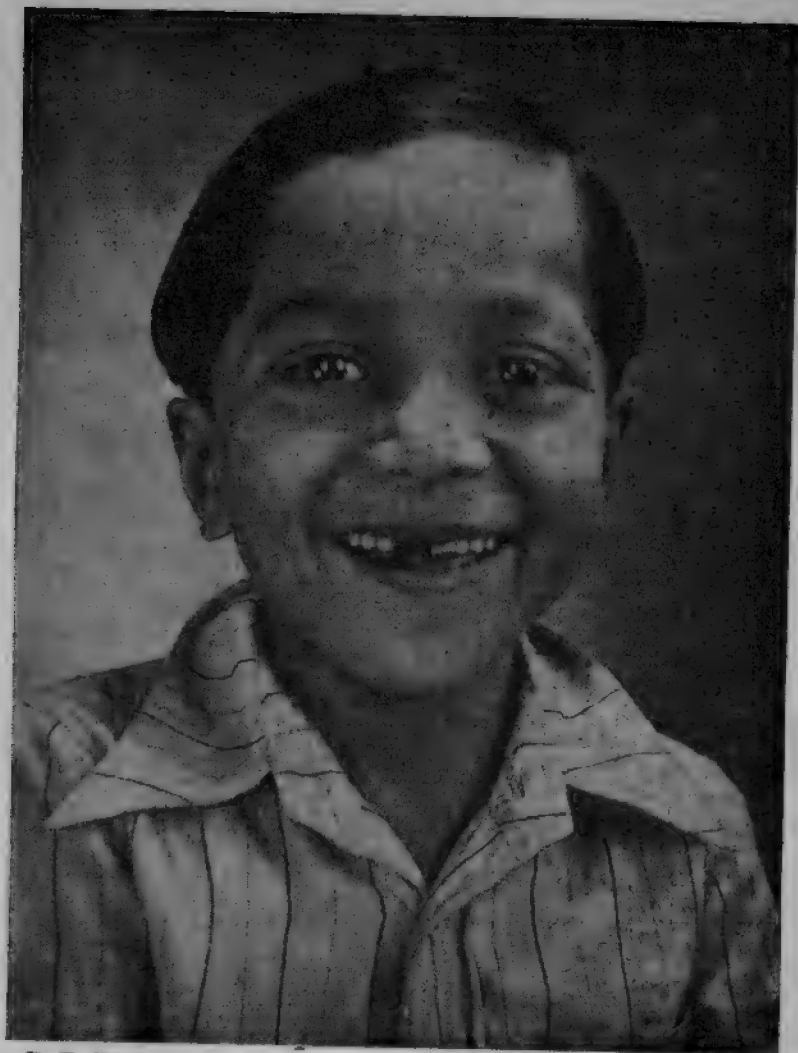
જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેથી આપણાં શરીરો બંધાય છે. શરીરની માંસપેશીઓ નિરંતર ખીનતાકાત બનતી જાય છે. કોઈ પણ અવયવની કોઈ પણ દિશામાંથી ધસારો થાય છે, અને આ ધસારાની ખોટ ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોષણની જરૂર હોય છે; મગજને મગજનું પોષણ મળવું જોઈએ; વળી હાડકાં, સ્નાયુઓ અને તંતુઓને પણ તેમનું પોષણ જોઈએ. ખોરાકને લોહીમાં ફેરવી નાખવાની ક્રિયા તે અજાણ્ય કરી નાખે એવી ક્રિયા છે, અને આ લોહી શરીરના વિવિધ ભાગોને પુષ્ટિ આપે છે; પરંતુ આ ક્રિયા નિરંતર ચાલુજ રહે છે, અને એજ ક્રિયા દરેક તંતુ, સ્નાયુ તથા માંસપેશીને પ્રાણ અને શક્તિ પૂરાં પાડે છે.

## ખોરાકની પસંદગી

શરીરના બાંધાને માટે આવશ્યક તત્ત્વો સારામાં સારા પ્રમાણમાં પૂરાં પાડે એવાજ ખોરાક પસંદ કરવા જોઈએ. આ પસંદગી કરવામાં, શું ખાવાની ઇચ્છા છે તે ઇચ્છાને આધારે કશી પસંદગી કરવી નજ જોઈએ. ખાવાની ખોટી આદતોને લીધે, ઇચ્છા ભ્રષ્ટ થઈ ગયેલી છે. ઘણીવાર તો જેથી તંદુરસ્તી જોખમાય, અને શક્તિને બદલે અશક્તિ લાવે એવા ખોરાકને આપણે આધીન થઈએ છીએ. આ બાબતમાં સમાજના રિવાજો પણ ખરું માર્ગદર્શન કરી શકતા નથી. ટૂંકેટલાંજે જે રોગ ને દુઃખ પ્રવર્તેલાં છે તે મોટે ભાગે તો કયો ખોરાક લેવો એ વિષેની લોકોની ભૂલને લીધે છે.

સારામાં સારા ખાદ્ય પદાર્થો કયા છે તે જાણવા માટે માણસના ખોરાક માટે ઇશ્વરની અસદ્ધ યોજનાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેણે મનુષ્યને ઉત્પન્ન કર્યું, અને જે તેની જરૂરિયાતો સમજે છે તેણે આદમને ખોરાક ઠરાવી આપતાં કહ્યું હતું, કે “જુઓ, હરેક બીજદાયક શાક . . . ને હરેક વૃક્ષ જેમાં વૃક્ષનાં બીજદાયક ફળ છે, તે મેં તમને આપ્યાં છે; તે તમને ખોરાકને સારૂ થશે.” (ઉત્પત્તિ ૧:૨૯). પાપના શાપને કારણે જમીન ખેડીને પોતાનું ગુજરાન કરવા માટે એદનવાડી છાડતાં માણસને “ખેતરનું શાક” (ઉત્પત્તિ ૩:૧૮) ખાવાની પણ પરવાનગી મળી.

ધાન્ય, ફળફળાદી, કોચલાંવાળાં ફળ અને શાક તરકારી એ આપણને ઉત્પન્ન કરનારે આપણે માટે ઠરાવેલો ખોરાક છે. એ ખોરાક, જેમ બને તેમ



P. K. Patel

સારી તંદુરસ્તી એ કંઈ નસીબનું પરિણામ હોવું નથી પણ સારા ખોરાકથી શરીરનો  
બાંધો મજબૂત બને છે.

સાદી ને કુદરતી રીતે તૈયાર કરેલો હોય, તો તે વધારેમાં વધારે તંદુરસ્તીવર્ધક ને પુષ્ટિકારક છે. એથી એવી તાકાત, સહનશક્તિ અને બુદ્ધિબળ મળે છે, કે જે બેળસેળવાળા ને ઉત્તેજક ખોરાકથી મળતાં નથી.

પરંતુ ખોરાક જાતે ગમે તેટલા આરોગ્યવર્ધક બને હોય, તોપણ બધા સવ સંજોગોમાં એકસરખી રીતે આપણી જરૂરિયાતોને માફક નથી. તેથી ખોરાકની પસંદગી કરવામાં સંભાળવું જોઈએ. આપણે ખોરાક ઋતુને માફક, જે આખોડવામાં આપણે રહીએ છીએ તેને માફક, તેમજ આપણા કામધંધાને લગતો હોવો જોઈએ, એક ઋતુમાં કે એક જાતની આખોડવામાં માફક આવતા ખોરાક ખીજી ઋતુમાં કે ખીજી આખોડવામાં માફક આવતા નથી. તેજ પ્રમાણે જુદા જુદા કામધંધામાં રોકાએલાં સ્ત્રીપુરુષોને માટે જુદા જુદા ખોરાક જોઈએ. શરીરની સખત મહેનત મજૂરી કરનાર લોકોને માટે જે ખોરાક લાભકારક હોઈ શકે તે બેઠાં બેઠાં કામ કરનારને અથવા સખત માનસિક શ્રમ લેનારને ઘણીવાર માફક ન આવી શકે. ઇશ્વરે આપણને વિવિધ પ્રકારનો આરોગ્યકારક ખોરાક આપેલો છે, અને દરેક જણે તેમાંથી પોતપોતાની જરૂરી પ્રમાણે અને સારા નરસાને બેઠાં ધ્યાનમાં લઈને પોતાને ફાવતો ખોરાક પસંદ કરવો જોઈએ.

લીલાં ફળ, ફાયલાવાળાં ફળ અને ધાન્ય કુદરતમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે વળી વાહનવ્યવહારની હાલની વધેલી સગવડોથી સર્વ દેશોની ઉપજની વરસોવરસ બધે લગભગ સરખા પ્રમાણમાં વહેંચણી કરવામાં આવે છે. તેથી ઘણાય ખાદ્ય પદાર્થો જે થોડાં વર્ષ પર ખર્ચાળ મોજની ચીજો જેવા ગણાતા તે હવે ખોરાક તરીકે રોજના ઉપયોગ માટે સર્વની નજીક આવ્યા છે. ખાસ કરીને સૂકવેલાં ને ડબ્બામાં ભરી રાખેલાં ફળોના સંબંધમાં તો એવું જ છે.

ફાયલાવાળાં ફળોને તેમાંથી બનાવાએલા ખોરાકો માંસની જગા મોટા પ્રમાણમાં લેતા થયા છે. ફાયલાવાળાં ફળોની સાથે ધાન્ય, લીલાં ફળ અને કેટલાંક કંદમૂળ મેળવાય, તો આરોગ્યકારક ને પુષ્ટિકારક ખોરાક બની શકે. તેમ જતાં ફાયલાવાળાં ફળ અમર્યાદ પ્રમાણમાં લેવાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. ફાયલાવાળાં ફળનાં વપરાશથી જેમને માડી અસર થઈ હોય તેમણે એ સાવચેતી લેવાથી તેટલી મુશ્કેલી જતી રહેશે. વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધાંજ ફાયલાવાળાં ફળ એકસરખાં આરોગ્યકારક નથી. મગફળી કરતાં બદામ સારી છે; પરંતુ જે અનાજની સાથે મર્યાદિત જથ્થામાં મગફળી વાપરીએ, તો તે પુષ્ટિકારક ને પાચન ધાય એવી છે.

અરાબર તૈયાર કરવામાં આવ્યાં હોય તો ફાયલાવાળાં ફળોની પેઠે જૈતફળ



M. D. Vincent

હિંદુસ્તાનમાં તો સારા ફળો ધરન બારણુ દેખાવા આવે છે.

માખણુ ને માંસની જગા સાચવી શકે છે. જૈતફળમાંનું તેલ પ્રાણીજ તેલ કે ચરખી કરતાં વધુ પસંદ કરવા જોગ છે. તે રચક છે. ક્ષયનું પાસું હોય એવાં માણસોને તેનો ઉપયોગ કાયદાકારક માલૂમ પડશે, અને કૂલેલા તથા સૂજેલા પેટને તે આરામ પમાડનારું છે. ભારે ને ઉશ્કેણીવાળા ખોરાક ખાવાની જેમને ટેવ પડી છે તેમનો સ્વાદ અકુદરતી બની ગયો હોય છે, અને એવાં માણસોને સાદો ને કુદરતી ખોરાક એકદમ હ્રેજતદાર લાગતો નથી. સ્વાદને સ્વાભાવિક બનતાં, અને જઠરનો જે દુર્યયોગ થયો છે તેને ઠેકાણું આવતાં વખત લાગશે. પરંતુ જેઓ આરોગ્યકારક ખોરાક ખાવાનું ચાહુ રાખશે તેઓને થોડા વખત પછી તે સ્વાદિષ્ઠ લાગશેજ. તેની કામળ ને હ્રેજતદાર વાસની કદર કરવામાં આવશે, અને અનારોગ્ય વાનીઓ જેટલા સ્વાદથી ખવાય છે તેનાં કરતાં વધારે સ્વાદથી તે ખવાશે. વળી જઠર પણ તંદુરસ્ત હાલતમાં રહેશે ને માંદગી કે બારથી મુક્ત રહેવાથી, પોતાનું કર્તવ્ય તત્પરતાથી બજાવી શકશે.

## વિવિધતા

તંદુરસ્તી મેળવી રાખવાને માટે સારા ને પુષ્ટિકારક ખોરાકનો પૂરતો જથ્થો જરૂરનો છે.

જો આપણે અછૂલથી વર્તીએ તો તંદુરસ્તીને જે વિશેષ લાભકારક છે તે સ્વચ્છ દરેક દેશમાં મેળવી શકાય છે. ચોખા, ઘઉં, ખીજું ધાન્ય અને જવ એ દરેકનાં જાતજાતનાં વાનાં, તેમજ કઢોળા, વટાણા, દાળદેશ પરદેશ મોકલવામાં આવે છે. એ અને પોતાના દેશમાં થતાં કે પરદેશથી આયાત કરેલાં ફળો, તેમજ દરેક ઠેકાણે જાતજાતની જે તરકારી હોય છે, એ સર્વમાંથી એવો સરસ ખોરાક આપણે રોજને માટે મેળવી શકીએ છીએ, કે માંસાહારની જરૂર રહેતીજ નથી.

કાંઈ પણ એક ટકે બહુજ જાતની વાનીઓ હોવાની જરૂર નથી, કારણ કે જાતજાતની વાનીઓ હોવાથી વધુ પ્રમાણમાં ખવાય છે, ને અપચો થાય છે.

ફળફળાદિ અને શાકતરકારી બન્ને એકજ ટકે ખાવું એ સારું નથી. જો પાચનશક્તિ મંદ હોય, તો બન્ને એકજ ટકે વાપરવાથી હેરાનગતિ ઊભી થાય છે, વળી માનસિક કામ કરવાની અશક્તિ આવે છે. એક ટકે ફળ વાપરવાં, ને બીજી ટકે શાકતરકારી વાપરવી, એ સારો નિયમ છે.

ખોરાક જુદો જુદો હોય તેમ સારું. એક ને એક રીતે તૈયાર કરેલી એક ને એક જાતની વાની દરેક ટકે ને દરરોજ હોય એ ઠીક નથી. જ્યારે ખોરાકમાં વિવિધતા હોય છે, ત્યારે જમણુ વધારે સ્વેજતદાર બને છે, ને શરીરના સાંચાકામને વધારે પોષણ મળે છે.

## ખોરાક રાંધવાની રીત

માત્ર ઇચ્છા તૃપ્ત કરવા ખાવું એ ખોટું છે, છતાં ખોરાકની જાતના સંબંધમાં કે તેને પકવવાની રીતના સંબંધમાં કશી બેપરવાઈ રાખવી જોઈએ નહિ. જો આધેલો ખોરાક સ્વાદે જમાએલો નહિ હોય તો શરીરને તે ખોરાકથી જેટલું પોષણ મળવું જોઈએ તેટલું મળશે નહિ. ખોરાક પસંદ કરવામાં જેટલી સંભાળ રાખવાની છે તેટલીજ બુદ્ધિ ને ચતુરાર્થ તેને પકવવામાં રાખવી જોઈએ.

રોટલી કરવામાં ખાર કે એવી કાંઈ ભૂક્ષી વાપરવી તે નુકસાનકારક ને ખીનજરૂરી છે. ખાર એ જઠરને કુલાવે છે, ને પછીવાર તો આખા સાંચાકામને ઝેરી બનાવે છે. ખાર વગર સારી રોટલી બની શકેજ નહિ એવું કેટલીક સ્ત્રીઓ



S. V. G. Rao

“એ કંઈ ખાવાનું હાય જાગે તો ફેટલાકે તો મોં ફાલતું જ રાખે છે. પણ એ તો બહુ જ લુકસાનકારક છે.”



સમજે છે, પણ એ ભૂલ છે. પણ ખારનો ઉપયોગ કરવા કરતાં ખીજ વધારે સારી રીતે રોટલી કરવાનું તેઓ શીખે તો તેમની રોટલી વધારે આરોગ્યકારક બનશે, અને સ્વાભાવિક સ્વાદવાળાને તે વિશેષ સ્વાદિષ્ઠ લાગશે.

રોટલી કઠાવવી હોય ત્યારે પાણીને બદલે દૂધ વાપરવામાં આવે છે, પણ એ ખોટું છે. દૂધ વાપરવાથી વધારાનો ખર્ચ થાય છે, વળી એથી રોટલી ઓછી આરોગ્યકારક બને છે. પાણીમાં બનાવેલી રોટલીમાં જેટલો વખત મીઠાશ રહે છે તેટલો વખત દૂધમાં બનાવેલીમાં રહેતી નથી, એટલું જ નહિ, પણ તે ઘોડાજ વખતમાં પેટને કુલાવે છે.

રોટલી હલકી ને મીઠી હોવી જોઈએ. એમાં જરા પણ ખટાશ હોય તો પણ તે ચલાવી લેવું નહિ જોઈએ. રોટલી કદમાં જેમ નાની તેમ સારી અને એટલી સરસ રીતે પકાવેલી હોવી જોઈએ કે ખમીરનાં જંતુઓ જેમ બને તેમ મરી ગયેલાં હોય. કાષ્ઠપણુ જાતની કુલાવેલી રોટલી ગરમ ગરમ ને તાજી હોય છે ત્યારે પચાવવી સુરકેલ હોય છે. એવી ને એવીજ હાલતમાં તે જમણુ વખત પારસાર્વા નહિ જોઈએ. એમ છતાં, ખમીર વગરની રોટલીને એ નિયમ લાગુ પડતો નથી. ખમીર વગરના ધર્જાના લોટની તાજી રોટલી ખૂબ તપાવેલી સગડી પર સેકવામાં આવેલી હોય, તો તે આરોગ્યકારક છે તેમજ સ્વાદિષ્ઠ પણ હોય છે.

બકકા કે ધુધરી માટે જે ધાન્ય વાપરવામાં આવે તેને ધણી કલાક સુધી ચઢવવું જોઈએ. પરંતુ સૂકા કે સખત ખોરાક જેને બરાબર ચાવવો પડે છે તે જેલો આરોગ્યકારક છે તેટલો નરમ ને ને પ્રવાહી ખોરાક હોતો નથી. બિસ્કિટ ચાથવા એવડી પકાવેલી રોટલી તે સૌ ખોરાકમાં સહેલાઈથી પચાવાય એવો ને સૌથી સ્વાદિષ્ઠ ખોરાક છે. કુલાવેલી રોટલીના કટકા ફરી અંદરની બીનાશ તદ્દન જતી રહે ત્યાં સુધી કકડાને ગરમ ચુલામાં શેકા, પછી તેને જરા ભૂખરી થવા દો. આવી રોટલી સાધારણ રોટલી કરતાં સૂકી જગામાં વધારે વખત રહી શકશે, અને વાપરવા પહેલાં એને જરા જો ફરી શેકવામાં આવે તો નવીના જેવીજ તે તાજી લાગશે.

ખોરાકમાં સાધારણ રીતે સકર વધુ પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે. કેક, પુડિંગ, પેસ્ટ્રી, જેલી, જામ એ ખરેખરાં બદ્દલજી કરનારાંજ વાનાં છે. ખાસ કરીને કસ્ટર્ડ ને પુડિંગ, જેમાં દૂધ, ઇંડાં ને સકર મુખ્યત્વે વપરાય છે તે તુકસાનકર્તા છે. દૂધ ને સકરની મેળવણીનો બહોળો ઉપયોગ તો ખાસ કરીને દૂરજ કરવો જોઈએ.

જો દૂધ વાપરવું હોય, તો તેને બરાબર જંતુમુક્ત કરીનેજ વાપરવું; એ સારથેની લેવામાં આવે, તો તેના ઉપયોગથી રોગ થવાનો સંભવ ઓછો થાય છે. રાંધવામાં વાપરવા કરતાં ઠંડી રોટલી પર લગાડીને માખણ વાપરવામાં આવે, તો તે ઓછું નુકસાનકર્તા છે; પરંતુ સાધારણ રીતે તે નહિજ વાપરવું એ વધારે સાફ છે. પનીર તો એથીએ વધારે વાંધાભર્યું છે, તે તો ખોરાકને માટે તદ્દન નાલાયક છે.

જોઈએ તે કરતાં ઓછો, ને બરાબર પકાવેલો નહિ એવો ખોરાક લોહીરચક અવયવોને નળના પાડી લોહીને હલકી બળતનું બનાવે છે. એથી શરીરયંત્ર અવ્યવસ્થિત થાય છે, દરદ આમંત્રાય છે, અને સાથે સાથે જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાવાથી મિજબાજ બગડે છે. અધકચરો રંધાએલો ખોરાક ખાનારા હજારો ને દસહજારોની સંખ્યામાં એનો ભોગ થઈ પડે છે. ઘણીયે કચરો પર આવા લેખો બંધબેસતા થઈ પડે:— “અધકચરો રંધાએલો ખોરાક ખાવાથી મરણ પામ્યો”; અથવા “જઠરના દુરપયોગથી મરણ પામ્યો.”

રાંધનારાંની પવિત્ર દ્રવ્ય છે કે તેમણે તંદુરસ્તીવધક રાંધણકળા શીખી લેવી. રાંધણકળાની કયાશને લીધે ઘણા આત્માઓ નાશ પામેલા છે. સારી રોટલી બનાવવામાં વિચારની અને સંભાળની જરૂર પડે છે; પણ ઘણા ધારે છે તેના કરતા સારી રોટલીમાં ઘણો ધર્મ રહેલો છે. ખરેખરા સારા રાંધનારા બહુજ થોડા છે. જીવન છોકરીઓની સમજ એવી હોય છે કે રાંધવું અને એવાં બીજાં ઘરકામ કરવાં એ તો હલકું કામ છે; તેથીજ પરણનારી કે પરણેલી ઘણી સ્ત્રીઓ જેઓને કુટુંબોની સંભાળ લેવાની હોય છે તેઓને સ્ત્રી કે માતા તરીકેની દ્રવ્યોને બહુજ ઓછો ખ્યાલ હોય છે.

પાકશાસ્ત્ર તે કંઈ હલકું શાસ્ત્ર નથી, અને વ્યાવહારિક જીવનમાં તે બહુજ ઉપયોગી શાસ્ત્ર છે. બધી સ્ત્રીઓએ એ શાસ્ત્ર શીખી લેવું જોઈએ, અને ગરીબ લોકોને કેવી રીતે લાભ થાય તે ખ્યાનમાં રાખીને તે શીખવવું જોઈએ. બૂખ-ઉત્તેજક તેમજ સાથે સાથે સાદો ને પૌષ્ટિક બનાવવામાં ચતુરાઈ રહેલી છે; પરંતુ એ બીજાંકે એમ છે. સાદી ને આરોગ્યકારક રીતે સાદો ખોરાક કેવી રીતે તૈયાર કરવો, વળી તેની સાદાઈને લીધે તે વધારે પૌષ્ટિક તેમજ વધારે સ્વાદિષ્ટ બાજે એવો કેવી રીતે બનાવવો તે રસોઈમાઓએ જાણવું જોઈએ.

જે કોઈ સ્ત્રી કુટુંબમાં વડી હોવા છતાં આરોગ્યકારક રાંધણકળાની જાણકાર ન હોય, તેણે તેના આખા કુટુંબની તંદુરસ્તીના લાભનું જે છે તે શીખી લેવાનો નિશ્ચય કરી લેવો જોઈએ. ઘણીએક જગ્યાએ તંદુરસ્તીવધક રાંધણકળા

શીખવવાની શાળાઓ છે, એવી શાળાઓ આ કળાનું શિક્ષણ મેળવવાની સારી તક આપે છે. જે સ્ત્રીને આવી સગવડ મળી શકે એમ ન હોય તેણે કોઈ સારા રસોઈયા પાસેથી શિક્ષણ મેળવી લેવું જોઈએ, અને તે રાંધણકળાની નિષ્ણાત ન બને ત્યાં સુધી તેણે પોતાના રાંધણકાર્યમાં સુધારો કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો કરવો જોઈએ.

### ખાવામાં નિયમિતતા:

ખાવામાં નિયમિતતા જાળવવી એ બહુજ અગત્યનું છે. દરેક ટંકને માટે ઠરાવેલો વખત હોવો જોઈએ. આ ઠરાવેલા વખતે દરેક જણે પોતપોતાની પ્રકૃતિને હાવતો ખોરાક ખાઈ લેવો, અને પછી બીજી ટંક સુધી બીજું કંઈ ખાવું જ નહિ. અનિયમિત વેળાએ, એ ટંકની વચ્ચે, જ્યારે શરીરચંત્રને ખોરાકની જરૂર હોતી નથી ત્યારે પણ ખામ, એવાં ઘણાં માણસો હોય છે; એવું કારણ કે ખાવાની ઇચ્છાની સામે થવા જેટલું ઇચ્છાબળ તેમનામાં હોતું નથી. મુસાફરી કરતી વખતે, જોકે ખાવાનું હાથ લાગે તો કેટલાક તો મોં હાલતું જ રાખે છે. પણ એ તો બહુજ નુકસાનકારક છે. સારો ને પૌષ્ટિક એવો ખોરાક જો મુસાફરી નિયમિત વખતે ખામ, તો તેઓ મુસાફરીથી એટલા બધા થાકી જાય નહિ, તેમજ માંદગીમાં તેમને એટલું બધું વેઠવું પડે નહિ.

બીજી નુકસાનકારક કુટેવ તે સુષ્ક જતા પહેલાં ખાવું તે છે. ટંકનું ખાવાનું ખાઈ લેવામાં આવ્યું હોય, પણ જરા નિર્ગતતા માલૂમ પડે છે એટલે વધારાનો ખોરાક ખામ છે. વારંવાર એવું કરવાથી એવી ખરાબ આદત પડી જાય છે, કે આદત પડ્યા પછી તો ખાધા વગર સુષ્ક જવાનું જ અશક્ય થઈ પડે છે. મોડા વાળુ કરવાને પરિણામે ઊંઘવાના વખતમાં પાચન કરનારા અવયવોને કામ કરવું પડે છે. પણ જોકે જરૂર તો કામ કામ કર્યો કરે છે, તોપણ તેનું કામ ખરાબર થતું નથી. ઊંઘમાં ઘણીવાર અણગમતાં સ્વપ્નથી ખલેલ પડે છે, એવો માણસ સવારે પ્રકુલ્લિત ઉઠતો નથી, તેમજ નાર્સ્તો કરવાની પણ તેને રૂચિ હોતી નથી. આપણે આરામને માટે પડીએ ત્યારે જરૂરનું કાર્ય થઈ રહેલું હોવું જોઈએ, કે જેથી શરીરના બીજા અવયવોની પેઠે તેને પણ આરામ મળે. એમાં એમાં કામ કરવાની આદતવાળા લોકોને તો રાતે મોડા જમવું તે ખાસ કરીને નુકસાનકારક છે. એવા લોકોને જે ખલેલ પડે છે તે ઘણીવાર કોઈ દરદની શરૂઆત હોય છે, જેનું પરિણામ મરણ નીવડે છે.

ઘણા દાખલાઓમાં નિર્ગતતાને લીધે ખોરાકની ઇચ્છા ઘાય છે. પરંતુ એ નિર્ગતતા શાને લીધે હોય છે? પાચનક્રિયા કરનારા અવયવોને દિવસ

દરમિયાન હૃદ ઉપરાંતનું કામ કરવું પડ્યું હોય છે તેને લીધે. એક ટંકનું કામ કરી લીધા પછી પાચનક્રિયાના અવયવોને આરામની જરૂર પડે છે. એ ભોજનની વચ્ચે ઓછામાં ઓછો પાંચ છ કલાકનો ગાળો રહેવો જોઈએ. જે લોકો આ અખતરો અજમાવી જોશે તેમને માલૂમ પડશે કે દિવસમાં ત્રણ ટંક જમવા કરતાં એ ટંક જમવું વધારે લાભકારક છે.

ગરમાગરમ નહિ, તેમ ઠંડોગરમ પણ નહિ એવો ખોરાક ખાવો. જે ખોરાક ઠંડો હોય, તો પાચનક્રિયા શરૂ થયા પહેલાં તેને ગરમ કરવાને જરૂરની પ્રાણશક્તિને કામે લાગવું પડે છે. ઠંડાં પીણાં નુકસાનકારક હોવાનું એજ કારણ છે; તેમજ ગરમ પીણાં વારંવાર લેવાથી નબળાઈ આવે છે. ખોરાકની સાથે જેમ વધારે પ્રવાહી લેવામાં આવે છે તેમ ખોરાકને પાચન થવામાં મુશ્કેલી વધે છે; કારણ એ કે પાચનક્રિયા શરૂ થયા પહેલાં પ્રવાહી પદાર્થને સોશાષ જવાનું રહે છે. મીઠું પુષ્કળ પ્રમાણમાં નહિ વાપરવું, અચારનો અને મસાલાવાળો ખોરાકનો ઉપયોગ નહિ કરવો, પણ ફળ પુષ્કળ ખાવાં, જેથી ખાતી વખતે પ્રવાહીની ઈચ્છા મોટે ભાગે કમી થશે.

ખોરાક ધીરેધીરે ખાવો ને બરાબર ચાવવો જોઈએ; આમ કરવું એ બહુ જરૂરનું છે, કે જેથી થૂંક ખોરાકની સાથે બરાબર ભળે, અને પાચન કરવામાં સહાય કરનાર પ્રવાહીઓ કામે લાગે.

અયોગ્ય વખતે ખાવું એ એક બીજી ગંભીર ભૂલ છે, જેમ કે સખત કે પુષ્કળ કસરત કર્યા પછી માણસ જ્યારે બહુ જ થાકી ગયો હોય કે ગરમ થયો હોય ત્યારે ખાવું તે. આઈ લીધા પછી તરતજ જ્ઞાનતંતુની શક્તિને સખત શ્રમ પડે છે; અને ખાધા પહેલાં કે ખાધા પછી જે મન કે શરીરને સખત શ્રમ પડે, તો પાચનક્રિયાને અટકાવ નડે છે. જે કોઈ ઉશ્કેરાએલ, ચિન્તાગ્રસ્ત કે ઉતાવળમાં હોય, તો જ્યાં સુધી તે શાંત પડે નહિ કે તેને નિરાંત વળે નહિ ત્યાં સુધી ન ખાવું એ તેને માટે સાચું છે.

જરૂર અને મગજને બહુ ગાદો સંબંધ છે; તેથી જ્યારે જરૂર નાદુરસ્ત હોય છે ત્યારે નબળા પડેલા પાચનક્રિયા કરનારા અવયવોને મદદે મગજમાંથી જ્ઞાનતંતુશક્તિને આવવું પડે છે. વારંવાર જ્યારે ખાવું બંને છે, ત્યારે મગજમાં લોહી ગંદાઈ જાય છે. મગજ પર એમ કાયમ ભાર આવતો હોય અને શારીરિક કસરત ઓછી થતી હોય, ત્યારે સાદો ખોરાક પણ થોડોજ ખાવો. ખાતી વખતે ચિન્તા અને ફિકરના વિચારો દૂર કરજો; ઉતાવળા ઉતાવળા ખાઈ

લેતા ના, પણ ઇશ્વરના સર્વ આશીર્વાદોને લીધે આભારી અંતઃકરણથી ધીમે ધીમે ને આનંદથી જન્મને.

### અકરાંતિયું ખાવું

માંસ અને એવા ખીજા તુકસાનકારક ખોરાકો જેઓ ત્યાજ્ય ગણે છે તેઓ એમ સમજે છે કે તેમનો ખોરાક સાદો ને આરોગ્યકારક હોવાથી તેઓ એહક ખાય તો કંઈ વાંધો નહિ, જેથી તેઓ જેટલું ખવાય તેટલું, ને કાંઈક વાર તો અકરાંતિયું પણ ખાય છે. પણ આ તેમની ભૂલ છે. જે જાતનો કે જેટલો ખોરાક શરીરચત્રને કામમાં લેતાં તરફી પડે એવા ને એટલા બધા ખોરાકથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો પર ભાર મૂકવો નહિ.

જમણુ વખતે જુદી જુદી વાનીઓ એક પછી એક પીરસવામાં આવે એવો રિવાજ પડી ગયો છે. આ પછી કંઈ વાની આવવાની છે તે નહિ જાણવાને લીધે કદાચ કોઈ પીરસાએલી વાનીમાંથીજ પૂરતું ખાઈ લે, જે કદાચ તેને માફકસર ન પણ હોય. એવો માણસ, જ્યારે છેલ્લી વાની આવે છે ત્યારે ધણીવાર હદ ઓળંગી જવાની હિમ્મત કરે છે, ને મુખવાસ તરીકે પીરસેલું ખાઈ જાય છે, જે તેને ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો કરનારું નીવડે છે. જમણુ વખતે પીરસવાની બધીજ વાનીઓ પહેલેથીજ મેજ પર મૂકી દેવામાં આવતી હોય, તો દરેક જણ પોતાને ફાવતું તેમાંથી પસંદ કરી શકે.

અકરાંતિયું ખાવાનું પરિણામ કાંઈક વાર એકદમજ જણાઈ આવે છે. ખીજા કોઈ જગાએ દુઃખની લાગણી થતી નથી; પરંતુ પાચનક્રિયાના અવયવો તેમની પ્રાણશક્તિ ગુમાવે છે, અને શારીરિક તાકાતનો પાયોજ હ્યમયી જાય છે.

વધારાનો ખોરાક શરીરના સાંચાકામને બોજરૂપ થઈ પડે છે, અને તેમાંથી રોગીક ને બિમાર હાલત ઊભી થાય છે. જઠરને વધુ પડતા લોહીની જરૂર પડે છે, જેથી અવયવો અને અવયવોના છેડાના ભાગો જલદી ઠંડા પડી જાય છે. પાચનક્રિયાનાં અંગો પર ભારે બોજ આવી પડે છે, અને આ અવયવો પોતાનું કાર્ય કરી પરવારે છે ત્યાર પછી નિર્ગતતા કે નબળાઈની લાગણી થાય છે. જેઓ હમેશાં અકરાંતિયું ખાય છે તેઓ આવી લાગણીને 'ભૂખ'નું નામ આપે છે; પરંતુ એ તો પાચનક્રિયાના અવયવોને વધારે પડતું કામ પડવાથી થએલી સ્થિતિ છે. કોઈ કોઈ વખત મગજ બહાર મારી પણ જાય છે, જેથી માનસિક કે શારીરિક કામ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી.

આવી અણુગમતી લાગણીઓ થવાનું કારણ એ કે ખીનજરૂરી ચેતન્ય વાપરીને પ્રકૃતિએ પોતાનું કામ કર્યું છે, જેથી તે થાકી ગઈ છે. જઠર કહે છે, કે

“મને વિસામો આપો.” પરંતુ ધણીખરાં તો નિર્ગતતાને વધારે ખોરાકની જરૂર સમજે છે; જેથી જરૂરને આરામ આપવાને બદલે ખીન્ને બોજ તેના પર મૂકવામાં આવે છે. પરિણામ એ આવે છે, કે પાચનક્રિયાના અવયવો સાફ કામ કરવાને શક્તિમાન હોવાને બદલે ધણી વાર થાકીને તદ્દન લોચ થઇ ગએલા હોય છે.

### ખોરાકમાં સુધારણા

ખોરાક સંબંધી ખોટી આદતો જેઓને પડેલી હોય તેઓએ સુધારો કરવામાં બિલકુલ વિલંબ કરવો જોઇએ નહિ. જરૂરના દુરપયોગથી બદલજમી થએલી હોય, તો દરેક વધુ પડતો બોજ દૂર કરીને પ્રાણશક્તિનું રહુંસહું બળ ટકાવી રાખવાના પ્રયત્ન સંભાળપૂર્વક કરવા જોઇએ. લાંબા સમયના દુરપયોગ પછી જરૂર સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી તો કદાચ કદી પાછી મેળવી શકે નહિ; પરંતુ યોગ્ય ખોરાક લેવાથી વધુ નબળાઇ આવતી અટકશે, અને ધણીખરાં વધતાં આંછાં તો સાળાં થઇ જશે. દરેક જણને એકસરખી રીતે લાગુ પડે એવા નિયમો આપવાનું સહેલું નથી; પરંતુ ખાવાના યોગ્ય નિયમો પરત્વે ધ્યાન દેવાથી ઘણો સુધારો થઇ શકે, અને ભૂખને ઉત્તેજિત કરવાને કાયમ શ્રમ લેવાની રસોઇયાને જરૂર રહેશે નહિ. ખોરાકમાં મિતાહારીપણું જાળવવાના બદલારૂપે માનસિક અને નૈતિક તાકાત મળે છે; વળી વાસનાઓ પર દાબ મુકવામાં પણ એથી મદદ મળે છે. મંદ પ્રકૃતિવાળાં તો વધારે ખાવું એ ખાસ નુકસાનકારક છે; એવાંએ તો જેમ અને તેમ ઓછું ખાવું ને પુષ્કળ કસરત કરવી. સારામાં સારી કુદરતી શક્તિ ધરાવનાર સ્ત્રીઓ ને પુરૂષો પડેલાં છે, જેઓ ખાવાપીવાની બાબતમાં સ્વદમન રાખ્યાથી જેટલું કામ કરી શકે તેનું અર્ધુચ કરી શકતાં નથી.

ઘણા લેખકો ને ભાષકો આ બાબતમાં નિષ્ફળ નીવડે છે. પેટપૂર ખાધા પછી વાંચવું, લખવું, અભ્યાસ કરવો એવાં બેઠાબેઠ કરવાનાં કામમાં તેઓ પડે છે, ને શારીરિક કસરતને માટે બિલકુલ વખત મેળવતાં નથી. એને પરિણામે વિચાર ને વાણીના મુક્ત પ્રવાહને અટકાવ નડે છે. સામાના હૃદયને પહોંચવાને જે વેગ ને ધગશ જોઇએ તે વેગ ને ધગશ તેમનાં લખાણ ને વાણીમાં તેઓ લાવી શકતાં નથી.

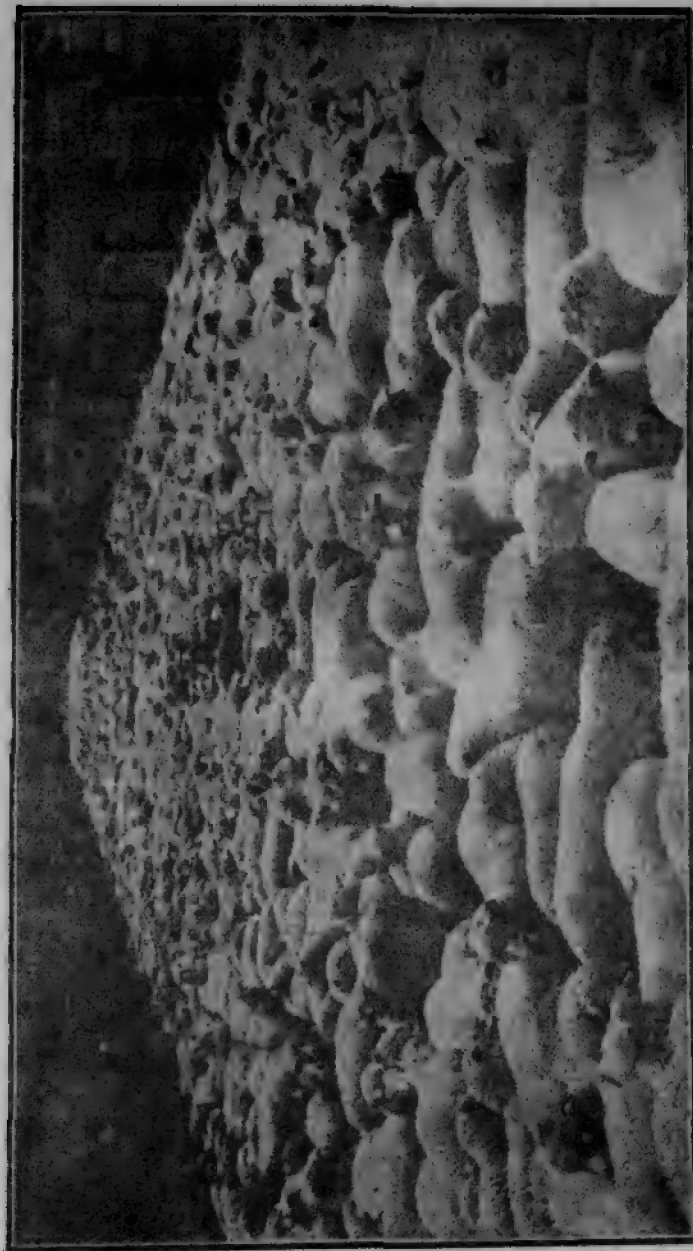
જેઓને શિરે અગત્યની જવાબદારીઓ મુકાએલી છે, ખાસ કરીને જેઓને આર્થિક હિતો જાળવવાનાં છે, તેઓએ તો તીવ્ર લાગણીના અને તીક્ષ્ણ દૃષ્ટિના હોવું જોઇએ. ખીન્નઓનું તો ઠીક, પણ આવા લોકોએ તો ખાવાપીવામાં

મિતાહારી હોવાનું જોઈએ. એવા લોકોના જમણુ વખતે ઊંચી જાતના ને મોજલા ખોરાકને સ્થાન નજ હોવાનું જોઈએ.

જવાબદારીની જગાએ પર મુકાએલા માણસોને રોજ રોજ કંઈ કંઈ નિર્ણય કરવાના હોય છે, જેની ઉપર બહુ અગત્યનાં પરિણામોનો આધાર રહેલો હોય છે. ઘણે પ્રસંગે તેમને ઉતાવળથી વિચાર કરી દેવાનો હોય છે. જેઓ સખ્તાઈથી મિતાહાર જાળવે છે તેઓજ એવા ઝડપી વિચાર સફળતાથી કરી શકે. શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓની ખરી સારવાર કરવામાં આવતી હોય તો મન મજબૂત થાય છે. જે વધુ પડતો શ્રમ ન હોય, તો દરેક પ્રસંગે નવીન શક્તિ આવે છે. પરંતુ જેઓને અગત્યની યોજનાઓ વિચારવાની હોય છે તે અગત્યના નિર્ણયો કરવાના હોય છે તેઓના કામ પર અનેક પ્રસંગે અયોગ્ય ખોરાકના પરિણામે ખોટી ખસર થાય છે. અવ્યવસ્થિત જરૂરમાંથી મનની અવ્યવસ્થિત, અયોગ્ય સ્થિતિ ઊભી થાય છે. ઘણીયે વાર એથી ખિજવાટ, સખ્તાઈ કે અન્યાય પરિણમે છે. ખાવાની ખોટી ટેવોને લીધે રોગીક સ્થિતિ ઊભી થાય છે, અને એવી સ્થિતિનું પરિણામ એ આવે છે કે દુનિયાને આશીર્વાદરૂપ નીવડે એવી ઘણીયે યોજનાઓ પડતી મૂકવી પડી છે, અને ઘણીયે અન્યાયી, જુલમી ને ખાતરી યોજનાઓ અમલમાં મૂકાઈ છે.

જેઓને બેઠાબેઠા કામ કરવાનું હોય છે અથવા ખાસ કરીને માનસિક કામ કરવાનું હોય છે તેઓને મારે અહીં એક સુચના છે; જેઓમાં પૂરતી માનસિક શક્તિ ને સ્વદમન છે તેઓ એ અજમાવી જુઓ: દરેક ટકે કેવળ બે ત્રણ જાતનો સાદો ખોરાકજ ખાવો, અને જુખ સંતોષવાને જેટલું જોઈએ એથી લગભગ પણ વધારે ખાવાનું નહિ; વળી દરરોજ થોડી થોડી કસરત કરો, અને જુઓ કે તમને ફાયદો થાય છે કે નહિ.

બેઠાં બેઠાં કામ કરવાની આદતવાળા લોકોને કેટલો ને કેવો ખોરાક લેવો એની જેટલી સંજ્ઞા રાખવાની છે તેટલી શારીરિક શ્રમ કરવામાં શકાયેલા મજબૂત માણસોને રાખવાનું ફરજિયાત નથી; પરંતુ એવા માણસો પણ ખાવાપીવામાં જે સ્વદમન રાખે તો વધારે સારી તંદુરસ્તી મેળવી શકે.



P. P. A.

“શરદાતર્ક માણસને ડરાવી આવેલાઃ ઝિરામ્ક મસિહાદારને સમાવેશ કરવામાં આવેલ નહોતો.”



## માંસાહાર

જરૂરિયાતે માણસને ઠરાવી આપેલા ખોરાકમાં પ્રાણીજ ખોરાકનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નહોતો. પૃથ્વી પરથી સર્વ લીલોતરીનો નાશ થઈ ગયા પછીજ એટલે જલપ્રલય પછીજ માણસને માંસ ખાવાની જૂટ મળી હતી.

એક વાડીમાં માણસનો ખોરાક પસંદ કરવામાં સારામાં સારો ખોરાક કયો હતો તે ઇશ્વરે બતાવ્યું હતું; ઇસ્રાએલની પસંદગી કરવામાં પણ ઇશ્વરે એજ પાઠ શીખવ્યો હતો. ઇસ્રાએલપુત્રોને, ઇસ્રાએલપુત્રો તેની ખાસ માલિકીના લોક બને, માટે તેણે તેમને મિસરમાંથી કાઢીને તેમને ફળવવાનું માથે લીધું. તેમની મારફતે તે દુનિયાને આશીર્વાદ દેવા અને શિક્ષણ આપવા ઇચ્છતો હતો. એ હેતુ સારવા તેણે તેમને સારામાં સારો ખોરાક આપ્યો, એટલે માંસ નહિ, પણ માત્રા અર્થાત “આકાશમાંની રોટલી” પૂરી પાડી. મિસરમાંની માંસની હાંતરીઓ માટેની કચકચને કારણેજ અને તે નહિ મળવાને લીધે તેમના અસંતોષને કારણેજ તેમને માંસ આપવામાં આવ્યું હતું, અને તે પણ કેવળ થોડો વખતજ. તે ખાવાથી તેઓમાંના હજારોને રોગ થયો ને તેઓ મરણ પામ્યા. તેમ છતાં માંસ નહિ એવો ખોરાક તેમણે કદી ખરા મનથી સ્વીકાર્યો નહિ. પ્રગટ કે ગુપ્ત અસંતોષ ને કચકચના કારણ તરીકે તે ચાલુજ રહ્યું, જેથી માંસ નહિજ ખાવું એવો નિયમ કાયમને માટે કરી શકાયો નહિ.

કનાન દેશમાં વસવાટ કર્યા પછી ઇસ્રાએલપુત્રોને માંસાહાર કરવાની જૂટ મળી ખરી, પરંતુ તે પર કેટલાક સંભાળપૂર્વક પ્રતિબંધ મૂકાયા, કે જેથી એવા આહારનાં અનિષ્ટ પરિણામો કभी થવાનો સંભવ રહે. કુચ્છરના માંસનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો, ઉપરાંત અશુદ્ધ ગણાયલાં બીજાં કેટલાંક પશુઓ, પક્ષીઓ અને માછલીના માંસનો પણ નિષેધ કરાયો. વળી જે પ્રાણીઓ ખાવાની જૂટ મળી હતી, તેમની ચરબી ને રક્ત ખાવાનો સખ્ત નિષેધ હતો.

જે પ્રાણીઓ સારી તંદુરસ્તીમાં હોય તેવાંનોજ ઉપયોગ કરી શકાય એવો નિયમ આપવામાં આવ્યો હતો, ફાડી નંખાએલું, મરી ગએલું, અથવા જેમાંથી લોહી પૂરેપૂરું વહી ગયું ન હોય એવું કેષ પ્રાણી ખોરાક તરીકે વાપરી શકાય નહિ.

ઇસ્રાએલપુત્રોના ખોરાકને માટે આ દિવ્ય યોજના હતી, એ યોજનાનો ખરાબર અમલ નહિ કરવાને લીધે તેમને ઘણું સહન કરવું પડ્યું. તેમને

માંસાહારનીજ ઈચ્છા થતી હતી, અને તેનાં પરિણામો તેમને વેડવાં પડ્યાં. ચારિત્ર્યના ઇશ્વરે ઈરાવેલા આદર્શને તેઓ પહોંચી શક્યા નહિ, અથવા ઇશ્વરનો મનોરથ તેઓ પાર પાડી શક્યા નહિ. ઇશ્વરે “તેઓની માગણી પ્રમાણે તેઓને આપ્યું, પણ તેઓના આત્માને નબળો કર્યો.” (ગીતજ્ઞાન ૧૦૬:૧૫). આત્મિક કરતાં દૈહિકને તેમણે વધારે મહત્ત્વવાન ગણ્યું, જેથી ઇશ્વરનો તેમને માટે જે ઇરાદો હતો તે ઇરાદાની જિઆઈ સુધી તેઓ પહોંચી શક્યા નહિ.

ખોરાક તરીકે માસને ત્યાજ્યગણવાનાં કારણો

જેઓ માસ ખાય છે તેઓ જિતરેલાં અનાજ ને તરકારી ખાય છે; કારણ કે વૃદ્ધિકારક પોષણ એ વસ્તુઓમાંથી પ્રાણી પોતે મેળવી લે છે. ધાન્ય અને બનરપતિમાંનું ચેતન્ય ખાનારમાં પ્રવેશ કરે છે; આપણે તો પ્રાણીનું માંસ ખાઈને તે મેળવીએ છીએ. તેના કરતા આપણે માટે ઇશ્વરે ઈરાવેલો ખોરાક ખાઈને જ નારોખાર; તે મેળવી લેવું એ શું વિશેષ સારું નહિ ?

માસ કદીયે સારામા સારો ખોરાક તો નહોતોજ; તેમાં વળી હાલ તો તેનો ઉપયોગ ખમણો વાંધાભર્યો છે. કારણ કે પ્રાણીઓમા રોગની વૃદ્ધિ બહુ ઝડપથી થાય છે. શું ખાવામાં આવે છે તેનો માંસ ખાનારાને કશો ખ્યાલ હોતો નથી. જે જનાવર તેઓ ખાય છે તે જીવતાં હતાં ત્યારે જો તેઓ તેમને જોઈ શક્યાં હોત અને કેવી જાતનું માંસ તેઓ ખાય છે એ તેઓ જાણી શક્યા હોત, તો જરૂર તેમને કમકમાટી આવ્યા વગર રહેશે નહિ. જે માંસ હાવના અને કેન્સરના જંતુથી ભરપૂર છે એવું માંસ માણસો ખાયા કરે છે. એથી હાથ, કેન્સર અને એવા ખીજા પ્રાણીકારક રોગો મનુષ્યમા પ્રવેશે છે.

હુકુરની માંસપેશીઓમાં લોહીચૂસક જંતુઓ ખદખદતા હોય છે. હુકુર વિષે ઇશ્વરે કહ્યું હતું, કે “તે તમને અશુદ્ધ છે; તેઓનું માંસ તમારે ન ખાવું, ને તેઓનાં મુડદાને તમારે ન અડકવું.” (પુનર્નિયમ ૧૪:૮). હુકુરનું માંસ ખોરાક તરીકે નાલાયક છે, માટે એવો હુકમ આપવામાં આવ્યો હતો. હુકુર તો મુડદાલ અને સડેલું ખાનાર પ્રાણી છે, અને એજ સેવા તેમને કરવાની છે. કાર્મ પશુ સંજોગોમાં માણસે તેમનું માંસ ખાવાનું નથી. ગંદવાડ એ જેનું સ્વાભાવિક તત્ત્વ છે અને હરેક સૂચ ઉપજવનાર વસ્તુ એ જેનો ખોરાક છે એવા પ્રાણીનું માંસ આરોગ્યકારક હોય એ સંભવિતજ નથી.

ખોરાક તરીકે વેચાવાને બજારમાં આવતાં ઘણાં ખરાં પ્રાણીઓ એટલાં બધાં રોગીક હોય છે કે તેમનાં માલિકો તેમને વધુ વખત રાખતાં ગભરાય છે. વળી



E. N. P.

“કુકરના માંસનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો.”

બબરને માટે તેમને ચરબીદાર બનાવવાની ફેટલીક રીતોજ રાગ ઉપબવનારી હોય છે. પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા ન મળે એવી જગામાં તેમને ગોંધી મૂકવામાં આવે છે, ગંદા તબેલાઓની દુર્ગંધજ તેમને શ્વાસમાં લેવી પડે છે, અને સડેલા ખોરાકજ તેમને ખાવો પડે છે, આવી રીતે તેમનું આખું શરીર થોડાકજ સમયમાં ગંદાથી ખદખદગું થઇ જાય છે.

ગ્રાણીઓને ઘણી વાર બહુ દૂર મોકલવામાં આવે છે, અને બબરમાં તેઓ પહોંચે ત્યાર પહેલાં તેમને ઘણું વેઠવું પડે છે. લીલાછમ ખીડમાંથી નીકળીને તપેલા, ધૂળવાળા રસ્તા પર ઘણા માછલોની તેઓને મુસાફરી કરવી પડે છે. અથવા ગંદા ડબ્બામાં ખીચોખીચ પૂરાઈને તેમને જવું પડે છે, આથી તેઓ માંદાં નિ લોથપોથ થઈ ગએલાં હોય છે, કલાકોના કલાકો સુધી તેમને ખોરાક પાણી પણ ઘણીવાર મળતાં નથી, બિચારાં ગ્રાણીઓને મરણના મુખમાં ધડેલી દેવામાં આવે છે, અને એવાં મુડદાંની માણસો મિજબાની કરે છે.

ઘણી જગાઓમાં માછલી જે ગંદુ ખાય છે તેથી એટલી બધી રાગીક બની ગએલી હોય છે કે તે રાગનું કારણ થઈ પડે છે. ખાસ કરીને મોટાં મહેરાની

મંદકી જે માછલી ખાય છે તે ખાવાથી તો એવુંજ બને છે. ગટરમાની મંદકી ખાનાર માછલી પાણીમાં ધણે દૂર સુધી નીકળી જાય, અને જ્યાં પાણી સ્વચ્છ ને શુદ્ધ હોય ત્યાં પકડાય; પરંતુ એવી માછલીને જ્યારે ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવે, ત્યારે જેઓને જોખમની કશી શંકા પણ હોતી નથી એવા લોકો પર તે રોગ ને મરણ લાવી શકે છે.

માંસાહારની અસર તરત ન પરખાય તે પરથી તે નુકસાનકારક નથી એવું માનવાનો પૂરાવો મળતો નથી. જે માંસ તેમણે ખાધું છે તેથી તેમનું લોહી ઝેરી બન્યું છે ને તેમના પર દર્દ આવ્યું છે એવું બહુ થોડાનાજ મનમાં ઠસાવી શકાય છે. કેવળ માંસ ખાવાને પરિણામે થતા રોગથી મરણ પામનારા ધણા માણસો હોય છે, તેમ છતાં તેનું અર્થ કારણ શું છે તેનો શક સરખો પણ તેમને કે ખીજને જતો નથી.

માંસાહારનાં નૈતિક અનિષ્ટો શારીરિક અનિષ્ટો કરતાં કંઈ ઓછાં દૃશ્ય નથી. માંસાહાર શારીરિક તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક છે, અને શરીર પર જે અસર કરે છે તેની અસર મન ને આત્મા પર થવા વગર રહેતી નથી. માંસને માટે પ્રાણીઓ પર જે ઘાતકીપણું કરવું પડે છે તેનો વિચાર કરો, અને જે ઘાતકીપણું કરનારા તથા તે નહાળનારા પર તેની કેવી અસર થતી હશે તેનો પણ વિચાર કરો. ઇશ્વરે સૃષ્ટિમાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે જે માયાલાવ આપણામાં હોવો જોઈએ તેનો તે કેવો વિનાશ કરે છે ?

ફેટલાંક મૂગાં પ્રાણીઓની ભુદ્ધિ માનવભુદ્ધિને એટલી બધી મળતી આવે છે કે આપણને આશ્ચર્ય લાગે. પ્રાણીઓ ભુએ છે, સાંભળે છે, પ્રેમ કરે છે, ખીક રાખે છે ને સહન કરે છે. મનુષ્યો પોતાના અવયવોનો ઉપયોગ જોટલા વિશ્વાસુપણાથી કરે છે તેના કરતાં વધારે વિશ્વાસુપણાથી તેઓ પોતાના અવયવોનો ઉપયોગ કરે છે. તેમના દુઃખી સાથીદારો પ્રત્યે તેઓ લાગણી ને કામળતા દર્શાવે છે. મનુષ્યજાતિમાંનાં ફેટલાંક જેવો પ્રેમ દર્શાવે છે તેના કરતાં પોતાની સંભાળ નીચેનાં પ્રત્યે ધણાંક પ્રાણીઓ ધણો ચઢીઆતો પ્રેમ દર્શાવે છે. માણસો પ્રત્યે પણ તેઓ એટલું બધું બહાલ દર્શાવે છે, કે તેમની સાથેના સંબંધ તોડતાં તેમને ઘણું દુઃખ થાય છે.

જેઓએ પ્રાણીઓ પાળી જ્યાં છે તેમાંનો કોણ, જે તેનામાં મનુષ્યહૃદય અર્થાત્ દયાલાવ હોય તો, રાજીખુશીથી કસાર્મની છૂરીનો ભોગ બનવા તેમને સૌંપે ? કારણ કે જે પ્રાણીઓની આંખમાં આંખ તે મીલાવે, તો તે તેને વિશ્વાસ

અને બહાલથી ભરેલી શું નહિ દેખાતી હોય? એવાં પ્રાણીઓનું માંસ સ્વાદિષ્ટ ઠાળિયા તરીકે શું તે આરોગી શકે?

ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો

માંસના આહાર પર સારીરિક બળ આધાર રાખે છે એમ ધારવું એ બૂલભરેલું છે. માંસનો ઉપયોગ કયાં વગર શરીરચંત્રની જરૂરિયાતો વધારે સારી રીતે પૂરી પાડી શકાય છે, અને વધારે ચૈતન્યવાન તંદુરસ્તી અનુભવી શકાય છે. લોહી સાફ બનાવવાને જે જે પોષણદાયક તત્ત્વોની જરૂર છે તે બધાં, ધાન્ય, લીલાંફળ, કાચલાવાળાં ફળ અને શાકતરકારીમાં સમાએલાં છે. એ તત્ત્વો માંસના ખોરાકમાં એટલી બધી સારી રીતે ને એટલી બધી ભરપૂરતાથી પૂરાં પાડવામાં આવતાં નથી. તંદુરસ્તી અને તાકાતને માટે માંસનો ઉપયોગ જો જરૂરનોજ હોત, તો માણસને શરૂઆતમાં ઠરાવી આપેલા ખોરાકમાંજ માંસનો સમાવેશ પણ કરવામાં આવ્યો હોત.

માંસનો ઉપયોગ બંધ કરવામાં આવે છે ત્યારે નિર્બળતા અને ચૈતન્યની અછતની લાગણી ધણી વાર થાય છે. એના કારણોમાં ધણાં માણસો એવો પૂરાવો રજુ કરે છે કે માંસનો ઉપયોગ જરૂરનો છે; પરંતુ એ જાતનો ખોરાક ઉશ્કેરણી કરનાર હોય છે તેથી અને એથી લોહી ગરમ રહે છે ને જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરણી મળે છે તેથી તે ખોરાક વગર ચાલવું નથી. દારૂડીયાને દારૂ છોડવો જેટલો મુશ્કેલ છે, તેટલોજ માંસાહારીને માંસનો ત્યાગ કરવો મુશ્કેલ લાગશે; પરંતુ જો તેઓ છોડી શકે, તો બનેને માટે શોભીતું છે.

માંસાહારનો ત્યાગ કરાયા પછી પોષણદાયક તેમજ ભૂખ-ઉત્તેજક એવાં જાત-જાતનાં ધાન્ય, સખત કે કાચલાંવાળાં ફળ, શાકતરકારી અને લીલાં ફળને આહારમાં સ્થાન મળવું જોઈએ. જેઓ દુખળાં છે અને જેમને સતત મહેનત-મજૂરી કરવાની છે તેમની બાબતમાં તો એ ખાસ કરીને જરૂરનું છે. કેટલાક દેશો, જ્યાં મરીખાઈ વધારે છે, ત્યાં માંસ એજ સૌંધામાં સૌંધો ખોરાક છે. આવા સંજોગોમાં ખોરાકનો ફેરફાર કરવામાં ધણી મુશ્કેલી નડે ખરી; પરંતુ તે ન થઈ શકે એવું નથી. તથાપિ લોકોની સ્થિતિનો તેમજ જીવગીપર્યંતની ટેવના બળનો આપણે વિચાર કરવો જોઈએ, અને ખરા વિચારોનો પણ અયોગ્ય આગ્રહ નહિ કરવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. એકાએક ફેરફાર કરવાનો આગ્રહ ઠોપીને પણ કરવો નહિ. માંસનું સ્થાન આરોગ્યકારક ખોરાકને આપવું જોઈએ ખરું, પણ તે ખચાંજ નહિ હોવો જોઈએ. આ બાબતમાં રાંધનાર પર વિશેષ આધાર રહે

છે. પોષણદાયક અને ક્ષુધા-ઉત્તેજક વાનીઓ સંભાળપૂર્વક તૈયાર કરાય, તો તેવી વાનીઓં મોટા પ્રમાણમાં માંસની વાનીઓનું સ્થાન લઇ શકશે.

ગમે તેવાં માણસોની વાત હોય, પણ તેમની પ્રેરકબુદ્ધિને ફળવવાથી, ઇચ્છાને મેળવી લેવાથી, સારો ને આરોગ્યકારક ખોરાક પૂરો પાડવાથી જલદી ફેરફાર કરી શકાશે, અને માંસની માગણી થોડાજ સમયમાં બંધ પડશે.

માંસનો ખોરાક ત્યાજ્ય ગણવાનો સમય શું બપોંને માટે આવી પહોંચ્યો નથી? જેઓ સ્વર્ણીય દૂતોની સંચત રાખી શકાય માટે શુદ્ધ, સુધરેલા ને પવિત્ર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેઓ આત્મા તથા શરીર પર જેની નુકસાનકારક અસર થાય છે એવું કંઈ પણ ખોરાક તરીકે વાપરવાનું શી રીતે ચાલુ રાખી શકે? મોજની ખાતર માંસ ખાવાને તેઓ ઇશ્વરે સૃષ્ટેલાં પ્રાણીઓના જીવ કેવી રીતે લઈ શકે? એનાં કરતાં તો શરૂઆતમાં માણસને અપાએલા આરોગ્યકારક ને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક પ્રતિ તેઓ પાછા ફરે, અને જે મૂંઝાં પ્રાણીઓને ઇશ્વરે સૃજ્યાં છે ને આપણા અમલ તબે મુક્યાં છે તેમના પ્રત્યે તેઓ પોતે દયાભાવ દર્શાવે અને એવોજ દયાભાવ દર્શાવવાનું તેમનાં સંતાનોને શીખવે તો કેટલું સારું!

## છેલ્લી હદે જવાનું જોખમ

ખોરાકમાં સુધારો કરવો જોઈએ એવું માનનારા બધાજ ખરા સુધારકો છે, એવું નથી. ફેટલાકનો સુધારો તો અમુક અનારોગ્ય ખોરાકોનો ત્યાગ કરવામાં જ સમાધિ જાય છે. આરોગ્યના નિયમો સ્પષ્ટ રીતે તેઓ સમજતા નથી, અને નેઓનાં જમણાં જે તુકસાનકારક વાનીઓથી હજીયે ભરપૂર હોય છે તેમાં ખ્રિસ્તી ધર્મ પ્રમાણેના મિતાહારીપણા અને મધ્યમસરપણાના નમુના જેવું કાગ્યેજ કંઈ હોય છે.

ખીજો વર્ગ જે ખરા નમુનો રજુ કરવાની ઇચ્છાવાળો હોય છે, તે વળી છેલ્લી હદે જઈ ખેસે છે. ફેટલાક લોકો જે ખોરાક સોથી વધુ ઇચ્છવાળો છે તે પ્રેમવવાને શક્તિમાન હોતા નથી, અને એવા લોક અછત પૂરી પાડનારો ખોરાક વાપરવાને બદલે કંઈજ ખોરાક વાપરે છે. સારા લોકોને જે તત્ત્વોની જરૂર છે તે પૂરાં પાડે એવો તેમનો ખોરાક હોતો નથી. આથી તેમની તંદુરસ્તીને વેઠવું પડે છે, તેમની ઉપયોગિતા નખળી પડે છે, અને તેમનો નમુનો ખોરાકમાં સુધારો કરવાની તરફેણમાં બોલાવ કરતાં વિરૂદ્ધમાં વિશેષ બોલે છે.

ખીજા ફેટલાક એમ ધારે છે કે આરોગ્યને માટે સાદા ખોરાકની જરૂર છે, માટે ખોરાકની પસંદગી કરવામાં કે તેને તૈયાર કરવામાં બહુ સંભાળ લેવાની જરૂર નથી. ફેટલાકેક વળી અમુક જાતનોજ ખોરાક ખાયા કરે છે. શરીરરચનાની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાને જે જુદી જુદી જાતનો ખોરાક વાપરવો જોઈએ તેટલી જાતો તેઓ વાપરતા નથી, પરિણામે તેઓને સહન કરવું પડે છે.

કયા નિયમોને આધારે ખોરાકમાં સુધારો કરવો જોઈએ તેનું જેઓને પૂરતું જ્ઞાન નથી, એવા માણસો ઘણી વાર બહુજ સખત હોય છે; પોતાના એવા અધિકચરા જ્ઞાનવાળા નિયમો તેઓ પોતે પાળે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેમનાં કુટુંબીજનો તેમજ આડોસીયાડોસી પર તે પાળવાનો તેઓ આગ્રહ કરે છે. તેઓના ભૂલભયાં સુધારાઓની અસર જે તેમની પોતાની અનારોગ્ય સ્થિતિમાં દેખાઈ આવે છે તે પરથી, અને 'ખીજા' માણસો પર તેમના વિચારો ઠસાવવાના તેમની ડાશીષો પરથી ઘણાં માણસોને ખોરાકમાં સુધારો કરવા સંબંધી ખોટાજ ખ્યાલ મળે છે, અને તેને તદ્દન તુચ્છકારી કાઢવાજ તેઓ પ્રેરાય છે.

તંદુરસ્તીના નિયમો જેઓ સમજે છે અને જેઓ કાંઈ ધોરણ અનુસાર નિયંત્રિત થાય છે તેઓ નિરંકુશપણું અને પ્રતિબંધ એવા બને છેડાનો



G. Dass

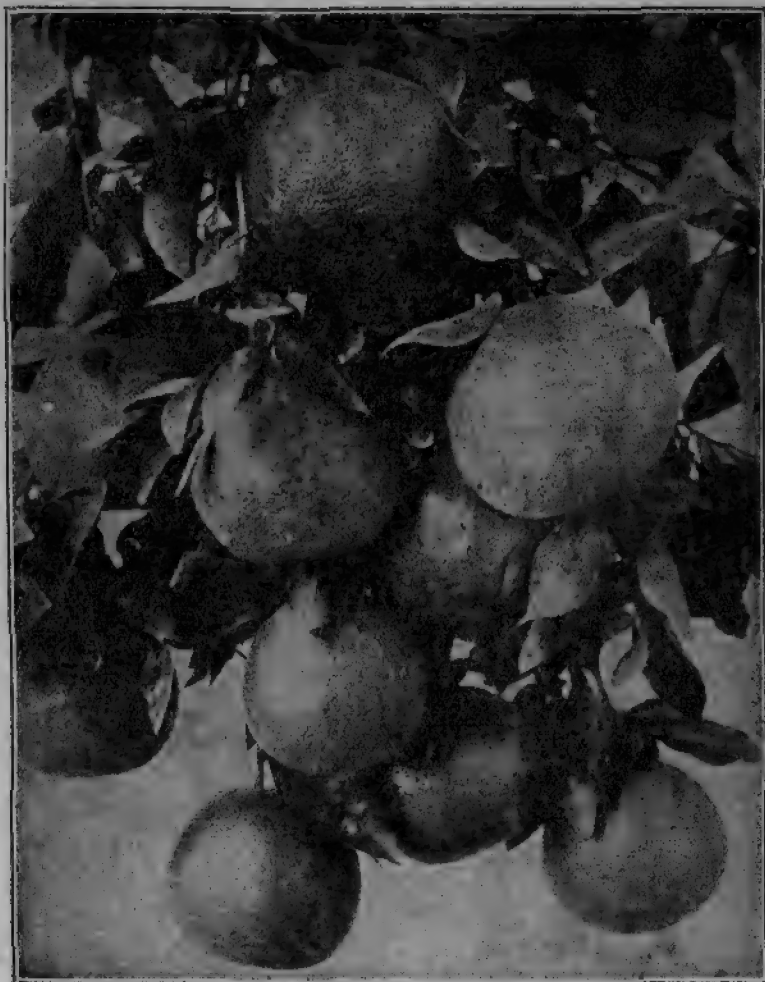
“તમારા બોરાક વિષે બરાબર વિચાર કરો. અને પરિણામ તું ખરું કારણ કયું છે,  
તેનો અભ્યાસ કરો.”



ત્યાગ કરશે. એવા માણસો પોતાના ખોરાકની પસંદગી ફેવળ ઇંચાની તુમિતી ખાતર નહિ પણ શરીરના બંધારણની ખાતર કરશે. તેઓ ઇંચરની તથા મનુષ્યની જીંદગીમાં જીંદગી સેવા કરવાને માટે પોતાની પ્રત્યેક જાતની શક્તિને સારામાં સારી રીતિમાં જાળવી રાખવાને કારણે કરે છે. તેઓની ખાવાની રૂચી તેમની ઇંચા તથા પ્રેરકલુહિના અંકુશમાં હોય છે, જેના બદલામાં તેમને શરીરની અને મનની તંદુરસ્તી મળે છે તેઓ પોતાના વિચારોનું ગ્રહણ કરવાનો આગ્રહ બીજાને ન ગમે એવી રીતે કરતા નથી, પણ તેમનો નમુનો જાતેજ ખરા નિયમોની તરફદારી કરવાના પૂરાવારૂપે હોય છે. આવા લોકોની સારી અસર બહુ વિશાળ પ્રમાણમાં થાય છે.

ખોરાકમાં સુધારો કરવાની ખાબતમાં એ ખરેખરી સાદી સમજની વાત છે. એ વિષયનો અભ્યાસ વિશાળપણે અને જોડાણમાં કરવો જોઈએ, અને સર્વ ખાબતમાં આપણી રીત પ્રમાણે જે બીજા લોકો ન કરતા હોય, તે તે પરથી તેઓની રીકા કરવાનો આપણને હક મળતો નથી. દરેક જણની આદતો એકસરખી કરાય એવો સૌને લાગુ પડે એવો નિયમ કરવો અશક્ય છે, તેમજ બીજા બધાને સાફ પોતે ધોરણરૂપ છે એવું પણ કાઢીએ ધારવું નહિ. એક ને એક જાતનાં વાનાં બધાંજ ખાઈ શકે એવું બને નહિ. જે ખોરાક એક જણને માટે સ્વાદિષ્ટ અને આરોગ્યકારક હોય, તેજ બીજાને અણગમતો ને વળી નુકસાનકારક પણ થઈ પડે. કેટલાક દૂધના નામથી પણ જાડે છે, જ્યારે બીજા દૂધથીજ જખરદસ્ત બને છે. કેટલાક માણસો વટાણા ને એવું કંઈક પચાવી શકતા નથી, જ્યારે બીજાઓને તે બહુજ માફક હોય છે. કેટલાકને ભરણ જેવા દળાએલા ધાન્યની વાનીઓ સારા ખોરાકરૂપ થઈ પડે છે, જ્યારે બીજાઓને તે કાવતી નથી.

લીલાં ફળ અને કાચલાંવાળાં ફળ બાગ્યેજ મળી શકે એવા દેશોમાં અથવા ગરીબ લોકો મધ્યે જેઓ રહે છે તેઓ તેમનાં ખાદ્ય વાનાંમાંથી દૂધ અને ઇંડા ખાતલ કરે એવો આગ્રહ તેમને ન કરવો. જેઓ શરીરે કામી છે અને જેમનામાં પ્રાણીઓની વાસનાઓ પ્રબળ છે તેઓએ તો વાસના-હિતેજ ખોરાકો પરહરવાજ જોઈએ. જે કુટુંબનાં છોકરાં ઇન્દ્રિય આદતોવાળાં છે તે કુટુંબોમાં ખાસ કરીને ઇંડાં નહિ વપરાવાં જોઈએ. પરંતુ લોહી બનાવનારા અવયવો જે લોકોમાં નબળા છે, તેઓના ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી દૂધ ને ઇંડાંનો સમૂળજો ત્યાગ થવો નહિજ જોઈએ, ખાસ કરીને જ્યારે આવશ્યક તરવે પૂરા પાડનારા અન્ય ખોરાક મળી શકતા ન હોય ત્યારે તો નહિજ. તથાપિ સારો ને પૂરતો ખોરાક અને સારી સંભાળ



તાજાં ફળો જ્યારે જ્યારે મળી શકતા હોય ત્યારે લઇને ખાવાં.

ખામેલી તંદુરસ્ત માથેનુંજ દૂધ મેળવવાની અને એવી તંદુરસ્ત મરખીઓનાંજ ઈડાં મેળવવાની તકેદારી રાખવી જોઈએ; વળી તદ્દન સહેલાઈથી પાચન કરાય એવી રીતે ઈડાંને રાંધવાં જોઈએ.

ખોરાકનો સુધારો ક્રમિક હોવો જોઈએ. જેમ જેમ પ્રાણીઓમાં રોગ વધતો જાય છે તેમ તેમ દૂધ અને ઈંડાનો ઉપયોગ ઓછો ને ઓછો સક્ષમત બનતો જશે. એવું હોય ત્યારે તેમની જગ્યાએ વધારે તંદુરસ્તીકારક અને ઓછા ખર્ચાળ વાનાં વાપરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દૂધ અને ઈંડાં વગર રસોઈ કરતાં, અને તે વગર પણ ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ ને આરોગ્યકારક બનાવતાં સર્વ ઠેકાણે માણસોને શીખવવું જોઈએ.

દિવસમાં એજ ટંક ખાવાની રેવ સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીને લાભકારક માલૂમ પડી છે; તેમ છતાં કેટલાક સંજોગોમાં કેટલાક લોકોને ત્રીજી ટંકની જરૂર પડે ખરી. પરંતુ જ્યારે ત્રીજી ટંક ખાવામાં આવે, ત્યારે તે બહુજ હલકો ને તદ્દન સહેલાઈથી પચાવી શકાય એવો ખોરાક હોવો જોઈએ. બિસ્કીટ અને ફળ કે ફાફી કે એવું કંઈ સાંજની ટંક ચાલી શકે.

ખોરાક ગમે તેટલો સાદો ને આરોગ્યકારક હોય તોપણ રખે તે નુકસાનકારક નીવડશે એવી કેટલાંક તો હમેશાં બીક રાખ્યા કરે છે. એવાં માણસોએ આ શિખામણ ધ્યાનમાં લેવી: તમારો ખોરાક તમને નુકસાન કરશે એવું ધારશો જ નહિ; એ વિષે મુદ્દલ વિચારજ ના કરશો, તમને જે સારામાં સાઈં લાગે તે ખાઓ; અને તમારા શરીરને મજબૂત બનાવવા સાઈ, ખોરાક પર આશિષ મોકલવાની જ્યારે તમે ઇશ્વરને વિનંતી કરી છે, ત્યારે તે તમારી પ્રાર્થના સાંભળે છે એવો વિશ્વાસ રાખો ને શાંતિ પકડો.

જે પદાર્થો જરૂરને ઉચ્ચરે છે ને આરોગ્યને નબળું પાડે છે એવા પદાર્થોનો ત્યાગ કરવાનું તંદુરસ્તીનો નિયમ કહે છે, ત્યારે કંગાળ ખોરાકથી કંગાળ લોકો અને છે એ પણ આપણે યાદ રાખવું જોઈએ. મટાડવાં મુશ્કેલ પડે એવાં દરદો આજ કારણથી થાય છે. શરીરની ઘટનાને પૂરતું ચોપણ મળતું નથી, તેથીજ બદલજમી અને અશક્તિ થાય છે. જેઓ એવો ખોરાક વાપરે છે તેઓને હમેશાં ગરીબાઈને લીધેજ એવું કરવું પડે છે એમ નથી, પરંતુ અજ્ઞાન કે બેદરકારીને લીધે, અથવા સુધારાને લગતા તેમના ભૂલભરેલા વિચારોને અમલમાં મૂકવાને એવો ખોરાક તેઓ પસંદ કરે છે.

શરીર વિષે બેદરકાર રહેવામાં કે તેનો દુરુપયોગ કરવામાં આવે છે, અને એવી રીતે ઇશ્વરની સેવાને માટે તેને અયોગ્ય બનાવવામાં આવે છે ત્યારે ઇશ્વરનું અપમાન થાય છે. સ્વાદિષ્ટ તેમજ શક્તિવર્ધક ખોરાક શરીરને પૂરો પાડીને શરીરની સંભાળ રાખવી એ ધરધણીની સૌથી પ્રથમ દરજ્જામાંની એક છે. શરીરને

પૂરતો ખોરાક નહિ પૂરો પાડવો તેના કરતાં કપડાંસત્તાં ને સરસામાનમાં ઓછો અર્થ કરવો એ વધારે સારું છે.

મહેમાનો ને મિત્રોને મોઢી મિજબાનીઓ આપી શકાય માટે કેટલાક ઘર-ધણીઓ પોતાનાં કુટુંબોને પૂરતો ખોરાક પૂરો પાડતા નથી. આમ કરવામાં બિલકુલ હાપણુ રહેલું નથી. મહેમાનગીરીમાં જેમ સાદાઈ હોય તેમ સારું. કુટુંબની જરૂરિયાતોને પ્રથમ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

જે મહેમાનગીરી કરવી જરૂરની અને આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે એવી હોય છે તે કરવામાં ઘણી વાર ખોટી કરકસર અને કૃત્રિમ રીતરિવાજો હરકત નાખે છે. આપણા ખાણા વખતનો ખોરાક હમેશાં એટલો તો હોવો જોઈએ કે અણુધાર્યો મહેમાન આવી પડે ત્યારે ગૃહિણીને વધારાની તસ્દી લેવી ન પડે ને આવેલા મહેમાનની આગતાસ્વાગતા થઈ શકે.

શું ખાવું ને તે કેવી રીતે રાંધવું એ બધાંએ શીખવું જોઈએ. સાદો, આરોગ્યકારક ખોરાક કેવી રીતે રાંધવો તે જેમ સ્ત્રીઓને તેમ પુરૂષોને પણ આવડવું જોઈએ. આરોગ્યકારક ખોરાક મળી ન શકે એવાં સ્થળોએ ઘણીવાર પુરૂષોને કામધંધાએ જઈને રહેવું પડે છે; એવે સમયે, જો તેઓને રાંધતાં આવડતું હોય, તો તેઓ તેનો લાભ ઉઠાવી શકે.

તમારા ખોરાક વિષે જરાખર વિચાર કરો. મૂળ કારણથી માંડીને અંત સુધીનો અભ્યાસ કરો. સ્વદમન કેળવો. ઇચ્છાને શુદ્ધિના અંકુશમાં રાખો. અકરાંતિયું ખાઈને જઠરનો દુરુપયોગ ન કરો, તેમજ તંદુરસ્તીને જેની જરૂર છે એવા સ્વાદિષ્ટ ને આરોગ્યકારક ખોરાકની અછત પણ પડવા ન દો.

તંદુરસ્તીના સુધારકો થવા ઇચ્છનારમાંના કેટલાકના સંકુચિત વિચારો આરોગ્યશાસ્ત્રના હિતને મોટું નુકસાન કરનાર નીવડ્યા છે. આરોગ્યશાસ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, કે ખોરાકને માટે તેઓ જે જોગવાઈ કરે છે તેનેજ આધારે, મોટે ભાગે, ખોરાકનો સુધારો કેવો છે તેનો નિર્ણય કરવામાં આવશે; તેથી સુધારાની બદનામી કરે એવો ઉપાય કરવાને બદલે, નિખાલસ મનના માણસોને માન્ય થઈ પડે એવી રીતે તેના નિયમો તેઓએ પોતે અમલમાં મૂકી જતાવવા જોઈએ. સુધારાને લગતી હિલચાલ ગમે તેટલી શુદ્ધિપૂર્વકની હોય, તોપણ જો તે હિલચાલ માણસની ઇચ્છા પર પ્રતિબંધ મૂકતી હોય, તો તેની સામે થનારો હમેશાં મોટો વર્ગ હોય છે. એવા લોકોને તંદુરસ્તીના નિયમોની કે વાજબીપણાની નહિ, પરંતુ સ્વાદનીજ પરવા હોય છે. ચાલતી આવેલી પૃથા પડતી મૂઢીને સુધારાની હિમાયત

કરનારાઓ ગમે તેટલી ઇચ્છાનુકુળ રસ્તો સૂચવે, તોપણ તેઓને પેસો વર્ગ ઉદ્ધામ-વાદીજ ગણશે. તેઓ ખીજાથી કેટલા બુદ્ધા પડી શકે છે તે જોવાનો આરોગ્ય-શાસ્ત્રીઓએ પ્રયત્ન કરવો નહિ; પરંતુ આ લોકોને રીકા કરવાનું કારણ ન રહે, માટે સિદ્ધાંતનો ભોગ આપ્યા વગર, જેટલા એક જાતના થવાય તેટલા થવું જોઈએ.

આરોગ્ય-સુધારાના હિમાયતીઓ છેલ્લી હદે જઈ એસે છે ત્યારે તેમને તંદુરસ્તીના નિયમોના પ્રતિનિધિરૂપ ગણનારાજ તેમના સુધારાને વખોડી કાઢે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. આવા ઉદ્ધામવાદીઓ થોડાજ સમયમાં ઘણી વાર એટલું મોટું નુકસાન કરે છે કે આખી જીંદગીના નિયમિત જીવનથી પણ એ નુકસાનનો બદલો વાળી શકતાં નથી.

વિશાળ અને દીર્ઘસમયી સિદ્ધાંતો પર આરોગ્યને લગતો સુધારો આધાર રાખે છે, અને સંકુચિત વિચારો તથા રીતોથી જોઈને આપણે તેને હલકો ગણીએ નહિ. પરંતુ વિરોધ બાવ કે ઠકામચકરી તરફ જોઈને, અથવા અન્યને ખુશ કરવાની કે અન્ય પર અસર કરવાની ઇચ્છાથી, ખરા સિદ્ધાંતોમાંથી કોઈએ ખસવું નહિ, કે સિદ્ધાંતને હલકો ગણવા નહિ. કોઈ પણ સિદ્ધાંત પ્રમાણે જોઈએ જીવે છે, તેઓ સત્યની ખાતર દહ અને મક્કમ રહેશે; તેમ છતાં તેમના સર્વ સંબંધોમાં તેઓ ઉદાર, ખિરતતુલ્ય બાવ દેખાડશે, ને ખરું મધ્યમસરપણું જાગવશે.



P. K. Patel

અહીં કે ઓફીના કરતાં ફળનો રસ સારો છે.

## સ્ફૂર્તિજનક અને નિદ્રાજનક પદાર્થો

સ્ફૂર્તિજનક અને નિદ્રાજનક પદાર્થોનાં વર્ગમાં પ્રુષ્કળ પદાર્થોનો સમાવેશ થઇ જાય છે, જે બધા લગભગ ખોરાક કે પીણા તરીકે વપરાય છે; પરંતુ તે જઠરને ઉશ્કેરે છે, લોહીને ઝેરી બનાવે છે, અને જ્ઞાનતંતુઓને પણ ઉશ્કેરે છે. એવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો એ ખરેખરં નુકસાનજ છે. સ્ફૂર્તિજનક પદાર્થોથી થતી ઉશ્કેરણી માણસો શોષે છે, કારણ કે તેનાં પરિણામ થોડા વખતને માટે મનપસંદ હોય છે. પરંતુ હમેશાં તેનો પ્રતિકાર હોય છે. અકુદરતી સ્ફૂર્તિજનક પદાર્થોના સેવનથી હમેશાં હદ બહારની સ્ફૂર્તિ આવવાનો સંભવ છે, જે શારીરિક નબળાઈ અને ક્ષાણુતા લાવવામાં મુખ્ય કર્તાહત્તાં હોય છે.

### મસાલો

આ વેગવાન જમાનામાં જેમ ખોરાક ઓછો ઉશ્કેરનારો, તેમ વધારે સારો મસાલો જાતેજ નુકસાનકારક છે. રાઈ, મરી, ગરમ મસાલો, અચાર અને એવા બીજા પદાર્થો જઠરને ઉશ્કેરે છે, તેમજ લોહીને ગરમ ને અસ્વચ્છ બનાવે છે. આદ્યોહોલવાળા દારૂની અસર દર્શાવવાને દારૂડીઆનું પેટ ધણી વાર ફૂલેલું ચિતરવામાં આવે છે. ઉશ્કેરનારા મસાલાના ઉપયોગથી પણ પેટ એમજ ફૂલે છે. એવા લોડાની ઇચ્છા સાધારણ ખોરાકથી જલદી તૃપ્ત થતી નથી. કંઈક વધારે ઉશ્કેરાટ કરે એવા પદાર્થની શરીરને અછત માલમ પડે છે, ને તીવ્ર ઉત્કંઠા થાય છે.

### ચ્ઢા અને કૉફી

ચ્ઢા એ સ્ફૂર્તિ આપનાર તરીકે કામ કરે છે, અને અમુક અંશે કેફ ચઢાવે છે પણ ખરી. કૉફી અને એવાં બીજાં કેટલાંક પીણાંની અસર પણ એવીજ છે. પ્રથમ અસર તો આનંદજનક હોય છે. જઠરના જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે; એ તંતુઓ ઉશ્કેરાટનો સમાચાર મગજને પહોંચાડે છે, અને મગજ જાગૃત બનીને હૃદયને વધારાનું કામ સોંપે છે, ને આખા શરીરને અલ્પાયુષી ક્રિયાશક્તિ આપે છે. થાક ભૂલી જવાય છે; શક્તિ વધેલી માલૂમ પડે છે. શુદ્ધિ જાગૃત થાય છે, કંઈનાશક્તિ વિશેષ તીવ્ર બને છે.

એવાં પરિણામોને લીધે ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે ચ્ઢા અને કૉફીમાં ઘણો ફાયદો રહેલો છે. પરંતુ એ એક મોટી ભૂલ છે. ચ્ઢા કે કૉફીથી શરીરને પોષણ

મગતું નથી. તેને પાચન થવાનો અને શરીરના અવયવો સાથે ભળી જવાનો પૂરતો સમય મળ્યા પહેલાં તેની અસર નીપજે છે, જેથી જે શક્તિ જેવું લાગે છે તે કેવળ જ્ઞાનતંતુઓનો ઉશ્કેરાટ છે. એવા સ્ફૂર્તિજનક પદાર્થોની અસર ખત્રાસ થઈ ગયા પછી અસ્વાભાવિક શક્તિ ધરી જાય છે, અને પરિણામે તેટલીજ સુસ્તી ને નબળાઈ આવે છે.

જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરનારા આવા પદાર્થોના ચાલુ વપરાશથી માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, હૃદયનું વેગવંત ધબકવું, અછરણ, ધૂળરી, વગેરે ઘણાં અરાખ પરિણામ આવે છે; કારણ કે એવા પદાર્થોથી પ્રાણશક્તિઓ ધસાઈ જાય છે. ઉશ્કેરણી ને અતિશ્વમને બદલે થાકેલા જ્ઞાનતંતુઓને આરામ ને શાંતિની જરૂર હોય છે. થાકી ગયેલી શક્તિઓને યથાસ્થિત કરવાને કુદરતને સમય જોઈએ છે. ઉશ્કેરણી-જનક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરીને જ્યારે કુદરતી શક્તિઓને વધારે પડતું દબાણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે થોડા સમય સુધી પાણું કામ થશે ખરું; પરંતુ ચાલુ વપરાશથી શરીર નબળું પડી જતું હોવાથી, વિવિધ શક્તિઓને ધ્વંસિત દહ સુધી જાગૃત કરવાનું ધીમેધીમે મુશ્કેલ બનતું જાય છે. ઉશ્કેરણીજનક પદાર્થોની માગણી ઐટલી બધી વધી જાય છે કે તેના પર અંકુશ રાખવાનું મુશ્કેલ બને છે, હઝાજન (will) દબાઈ જાય છે, અને અસ્વાભાવિક તૃષ્ણાને તા પાડવાની કશી શક્તિ રહેલી જણાતી નથી. વધારે ને વધારે ઉશ્કેરણી કર એવા પદાર્થો માગવામાં આવે છે, ઐટલે સુધી કે ખાલી થઈ ગયેલી પ્રકૃતિનું પછી કંઈ વળતું નથી.

### તંબાકુની આદત

તંબાકુ એ ધીમું, જાનું માનું નુકસાન કરનાર, પણ બંદુજ જીવલેણ ઝેર છે. ગમે તે રૂપે તે વાપરવામાં આવે, તોપણ તે શરીર પર અસર કરે છે. એની અસર ધીમે ને શરૂઆતે ભાગ્યેજ માલૂમ પડે એવા હોવાથી ને વિશેષ બચકર છે. તે પ્રથમ જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરે છે, ને પછી તેને ખીનતાકાત કરે છે. તે મગજને નબળું બનાવે છે ને ઘેરાયણું રાખે છે. માદક પીણાં કરતાં પણ ઘણી વાર તો તે વધારે બળવાન રીતે જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર કરે છે. તે ચૂપચાપ કામ કરે છે, અને શરીરમાંથી તેની અસરને નાપૂદ કરવી મુશ્કેલ છે. એનાં સેવનથી માદક પીણાની તૃષ્ણા ઉશ્કેરાય છે, અને ઘણા દાખલા પરથી માલૂમ પડ્યું છે કે તંબાકુની આદતથી દારૂની આદત પડી છે.

તંબાકુનો ઉપયોગ અગવડભર્યો, ખર્ચાળ, ગંદો, વાપરનારને બ્રહ્મ કરનાર, ને અન્યને અણગમો ઉપજાવનાર છે. એનો ઉપયોગ કરનારા જ્યાંને ત્યાં મળી



આવે છે. કોઈ પણ ટોળામાંથી પસાર થતાં તંબાકુના દાસો મળીજ આવવાના, જેઓ પોતાનો ઝેરી શ્વાસ તમારા મોઢામાં ફૂંકવા તૈયારજ હોય છે. ગાડીનો ડબ્બો કે ઓરડી જેની હવા દારૂ ને તંબાકુવાળા શ્વાસોચ્છ્વાસથી લદાએલી હોય છે એવે સ્થળે રહેવું એ કેટલું બહુ કંટાળાદાયક અને અનારોગ્યકારક છે! તંબાકુ વાપરનારા ભણે એ ઝેર ન છોડે, પરંતુ જે હવા ખીજાં માણસો પણ લે છે તે બગાડવાનો તેમને શો અધિકાર છે?

બાળકો અને જુવાનોમાં તો તંબાકુના સેવનથી અકથ્ય નુકસાન થઈ રહેલું છે. આગલી પેઢીની અનારોગ્યકારક આદતો આજનાં બાળકો ને જુવાનો પર અસર કરે છે. માનસિક નબળાઈ, શારીરિક નબળાઈ, અવ્યવસ્થિત જ્ઞાનતંત્રો અને અસ્વાભાવિક તૃષ્ણાઓનો વારસો માથાપો છોકરાંને આપતાં જાય છે. અને એને એજ ટેવો છોકરાં પણ ચાલુ રાખે છે, તેથી અનિષ્ટ પરિણામો વૃદ્ધિ પામતાં ને કાયમ થતાં જાય છે. શારીરિક, માનસિક ને નૈતિક બગાડ, જે આજકાલ બધા ઉપજવી રહેલો છે તે મોટે ભાગે તંબાકુનુંજ પરિણામ છે.

છોકરાઓ બહુજ નાની વયથી તંબાકુ વાપરવા લાગે છે. તેની અસર ખાસ થાય એટલાં કુમળાં તેમનાં શરીર ને મન હોય છે ત્યારથી તેમને આદત પડવાથી તેમનું શારીરિક બળ ક્ષીણ થાય છે, શરીરના કદમાં ઘટાડો કરે છે. મન જડ બને છે, અને નીતિમાં બ્રજના દાખલ થાય છે.

જે આદતનો નમૂનો માથાપ, શિક્ષકો, અને ધર્મસેવકો પૂરો પાડે ત્યાં તેના અનિષ્ટપણા વિષે છોકરાંને અને જુવાનોને શી રીતે શીખવી શકાય? બાલ્યાવસ્થામાંથી લાગ્યેજ બહાર નીકળ્યા કહેવાય એવા છોકરાઓ પણ ખીડી ફૂંકતા દેખાય છે. એ વિષે તેમને જો કોઈ કહે, તો તે કહેશે કે “મારા બાપામ તંબાકુ વાપરે છે.” અથવા તેઓ કોઈ પાળક કે સાખ્યાયશાળાના શિક્ષક કે સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ ભણી આંગળી કરી કહે છે, કે “એવા માણસ ખીડી પીએ, તો એમના જેવું હું કરું એમાં શો વાંધો?” કેદનિષેધક કાર્યમાં જોડાયેલામાંના ઘણાએક માણસો ખીડીની લતમાં પડેલા હોય છે. એવા માણસો ધૂમ્રપાન કે મદ્યપાન અટકાવવાને શું કરી શકે?

ઇશ્વરનું વચન અમે માનીએ છીએ ને પાળીએ છીએ એવું કહેનારાને હું પૂછું છું: તમારી બુદ્ધિને જે નિર્બળ બનાવે, ને સનાતન સત્યોની કદર કરવાની તમારી શક્તિને જે લૂટે એવી આદતમાં શું તમે આનંદ માની શકો? ઇશ્વરને જે સેવા મેળવવાનો હક છે તે તેની પાસેથી દરરોજ લૂંટી લેવાનું, અને જે સેવા



“તંબાકુનો ઉપયોગ અગવડભર્યો, ખર્ચાળ, મંદો, વાપરનારને બ્રહ્મ કરનાર, ને અન્યને અભુક્તો ઉપભવનાર છે.”

તથા નમુનાનું બળ તમે તમારા સાથીભાઈને આપી શકો તે તેની પાસેથી દરરોજ લૂટી લેવાનું શું તમે હા પાડી શકો?

ધંધરના કારભારીઓ તરીકે જે સાધનો તમારા હાથમાં છે તે વિશેની તમારી જવાબદારીનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે? ધંધરે આપેલા પૈસામાંના કેટલા તમે તંબાકુ પાછળ વાપરી નાખે છે? આવી રીતે આખા જીવનમાં તમે કેટલું ખર્ચ્યું તેનો હિસાબ કરી જુઓ. ગરીબોની સેવાયે અને સુવાર્તાના પ્રચારાર્યે તમે જે આપ્યું હોય તેની સાથે, આ બ્રહ્મ કરનાર આદત ખાતે જે ખર્ચાણું હોય તેની સરખામણી કરી જુઓ.

તંબાકુની કોઈને પણ અગત્ય છે એવું નથી, તેમ છતાં તે પછવાડે જે વેડફાય છે તે સાધનોની અછતને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો નાશ પામી રહ્યાં છે. ધંધરે જે આપ્યું છે તેનો શું તમે દુરપયોગ નથી કરતા? ધંધરને તથા તમારા સાથીભાઈઓને લૂટવાનો દોષ શું તમારા પર મૂકાય એમ નથી? શું તમે નથી

જાણતા કે “તમે પોતાના નથી? કેમકે તમે મૂલ્યે ખરીદાયા હતા; તો તમારું શરીર તથા તમારો આત્મા ઇશ્વરનાં છે તેઓથી ઇશ્વરને મહિમા આપો.” (૧ કોરીથી ૬: ૧૯, ૨૦).

### ૩૬૧ પીણી

“દ્રાક્ષરસ હઠાએર છે, મધ ટંટાએર છે;  
અને તેથી જે કાષ જૂઝ કરે છે તે જ્ઞાની નથી.” (નીતિવચનો ૨૦:૧)

“કાને અહસોસ છે? કાને હાય હાય છે? કાને કળ્યા છે?

કાને વિલાપ છે? કાને કારણ વગરના ધા છે?

કાને આંખોની રતાશ છે?

જે ધણી વાર સુધી દ્રાક્ષરસ પીયા કરે છે તેઓને;

જેઓ મિશ્ર મધ શોષવા જાય છે તેઓને,

જ્યારે દ્રાક્ષરસ રાતો હોય,

જ્યારે તે પ્યાલામાં પોતાનો રંગ પ્રકાશતો હોય,

જ્યારે તે સરજતાથી પેટમાં જીતરે એવો હોય, ત્યારે તે પર દષ્ટિ ન કર.

આખરે તે સર્પની પેટે કરડે છે,

અને નાગની પેટે ડંસે છે.” (નીતિવચનો ૨૩:૨૯-૩૨)

૩૬૧ પીણાના ભોગ અનેલાની અધમ દશા તથા ગુલામીનું આવું આમેહુજ ચિત્ર હજી કાષ ચિત્રકારે ચીતર્યું નથી. તે એવો ગુલામ બની ગએલો ને બ્રહ્મ યદ્ય ગએલો હોય છે કે તેની દુર્દશાનું તેને જ્ઞાન થયા પછી પણ તેના પાશમાંથી છટકવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી; ઉલટો તે કહે છે, કે “હું હજી ફરીથી તે શોધીશ.” (નીતિવચનો ૨૩:૩૫).

દારૂડિયા પર ૩૬૧ વાનાંની કેવી અનિષ્ઠ અસરો થાય છે તે બતાવવાને કરી દલીલોની જરૂર નથી. જે આત્માઓને માટે ખ્રિસ્ત મરણ પામ્યો અને જેમને લીધે દૂતો રૂદન કરે છે એવા માનવજાતિના હેવાનો ને અઙ્ગલનાં બારદનો ઠેકાણે ઠેકાણે મળી આવે છે. જે સંસ્કૃતિનો આપણે ગર્વ કરીએ છીએ તેના પર તે કલાંક સમાન છે. જે કાષ દેશમાં તેઓ હોય તેને તેઓ શરમરૂપ, શાપરૂપ ને જોખમકારક છે.

એ ઉપરાંત, દારૂડિયાના ઘરમાં જે દળદર, સંતાપ જે નિસાસા છુપાએલાં છે તેનું ચિત્ર કાણ દોરી શકે? દારૂએ જેને હેવાન કે પિશાચ જેવો કરી નાખ્યો છે તેની સાથે નાજીકાષમાં ઉછરેલી, લાગણીપ્રધાન, સંસ્કારી ને સુધરેલી સ્ત્રી જોડાએલી હોય, તો તે બિચારીની શી દશા! વળી ઘરની સગવડો, શિક્ષણ ને

ફળવણીથી વંચિત રખાયલાં, જે તેમના અભિમાનનું કારણ ને રક્ષક હોવો જોઈએ તેની ખીકમાં ને ખીકમાં રહેલાં, શરમના ડામ સાથે દુનિયામાં હડસેલી કઢાએલાં, વળી ધણીવાર તો દારૂડિયાની તૃષ્ણાનો વારસાગત શાપ લઇને ફરનારાં, એવાં છોકરાંની શી દશા !

દારૂની અસરથી હરરોજ જે ભયંકર અકસ્માતો બને છે તેનો વિચાર કરો. ધારે કે આગગાડીનો કોઈ અમલદાર બતાવેલું નિશાન ધ્યાનમાં લેવાની બેદરકારી કરે છે, અથવા હુકમનો ખોટો અર્થ કરે છે, અને ગાડી આવી પહોંચે છે, તો શું થાય છે ? ભયંકર અથડાઅથડી, અને પરિણામે ધણા જનોની ખુઆરી. અથવા કોઈ આગબેટ જમીન સાથે અથડાય છે, અને ઉતારાઓ તથા ખત્રાસીઓને જળસમાધિ કરવા પડે છે. એ વાતની તપાસ થાય છે ત્યારે માલૂમ પડે છે કે કોઈ જવાબદાર માણસ તે વખતે દારૂની કંદમાં હતો. દારૂની આદતમાં શું એવી કોઈ હદ છે કે એટલી હદે તે પહોંચે ત્યાં સુધી માણસોના જીવો સહીસલામતીથી તેના હાથમાં સોંપી શકાય ? તે દારૂથી તદ્દન અલગ હોય તોજ એવી સાંપણી તેને કરી શકાય.

જેમ સખત પીણાથી તેમજ દ્રાક્ષરસ, ખીર અને એવા ખીજ દારૂથી પણ ફેફસાં થઈ છે. એવાં પીણાંના ઉપયોગથી વધારે સખત પીણાંનો સ્વાદ કરવાની જાગૃતિ આવે છે, અને એમ કરતાં કરતાં દારૂની ટેવ પડી જાય છે. મધ્યમસર પીવું એવું કહેનારા દારૂડિયા થવાનુંજ શિક્ષણ આપી રહેલા છે. એમ છતાં આ જલદ નહિ ગણાતાં પીણાં એટલું બધું તો જૂપું કામ કરે છે, કે તે પીનાર માણસને પોતાના જોખમની શંકા આવે ત્યાર પહેલાં તો તે દારૂડિયા થવાને રસ્તે ચઢી ચૂક્યો હોય છે.

ખરેખરા પીધેલા છે એવું જોઈને વિષે કદી ધારવામાં આવતું નથી તેઓ હમેશાં આ ઓછાં જલદ પીણાંની અસર તીચે તો હોય છેજ. તેઓ હમેશાં ગરમ, મનમાં અસ્થિર, અને ધારણ વગરના હોય છે. પોતાને સહીસલામત કલ્પતા કલ્પતા તેઓ આગળ ને આગળ વધ્યા કરે છે, એટલે સુધી કે આખરે હરેક રોકાણ તૂટી પડે છે ને હરેક સિદ્ધાંત માર્યો જાય છે. મજબૂતમાં મજબૂત ઠરાવોના પાયા હાલી જોડે છે, અને બ્રહ્મ અનેલી તૃષ્ણાને શુદ્ધિના અંકુશમાં રાખવાને બાંધામાં બાંધા વિચારો પણ પૂરતા સમર્થ નીવડતા નથી.

મદિરાના સેવનને બાકાત કોઈ પણ ફેફસાં મંજૂરી આપતું નથી. કાના ગામના લગ્નજમણ વખતે ખિસ્તે બનાવેલું પીણું તે દ્રાક્ષનો શુદ્ધ રસ હતો. પવિત્રશાસ્ત્ર જેના વિષે કહે છે કે “તેનો નાશ કરશો મા, કેમકે તેમાં આશીર્વાદ છે” તે એજ “જૂમખામાંનો નવો દ્રાક્ષરસ” છે. (યશાયહ ૬૫:૮).

## મધ્યાક અને તેનો વારસો

મધ્યાકે વાપરનારાં માળાપોનાં દશ કુટુંબોમાં સત્તાવન

છોકરાં જન્મ્યાં, જે નીચે પ્રમાણે હતાં:—

દશ શારીરિક આમીવાળાં

છ ફેફરાવાળાં

છ તદન ઠોઠ

પચ્ચીસ મુઝેલાંજ જન્મ્યાં

દશ સાધારણ

“દ્રાક્ષરસ હૃદાયોર છે, મઘ દંટાયોર છે; અને તેથી જે કોઈ બ્રહ્મ કરે છે તે જ્ઞાતી નથી” ( નીતિવચનો ૨૦:૧ ) એવી ચેતવણી જુના કરારની મારફતે પ્રજાએલીએને આપનાર તે ખ્રિસ્તજ હતો. તેણે પોતે તો એવું કોઈ પીણું પૂરું પાડ્યુંજ નથી. બુદ્ધિને ઘેરાયેલી રાખે અને આધ્યાત્મિક દર્શનોને છેક જાંખાં કરી નાખે એવી બાબતોમાં પડવાનું શેનાન માણસોને પરીક્ષણ કરે છે; પરંતુ ખ્રિસ્ત તો આપણે જુના સ્વભાવને આધીનતામાં લાવીએ એવું શિક્ષણ આપે છે. જે પરીક્ષણરૂપ થઈ પડે એવું કશું માણસો સમક્ષ તે ધરતો નથી. તેનું આખું જીવન સ્વનકારના નમુનારૂપ હતું. માનવજાતને જે કપરામાં કપરી કસોટી વેઠવાની હતી તે તેણે આપણા બદલામાં અરણ્યના ચાળીસ દિવસના ઉપવાસમાં વેડી લીધી, તેનું કારણ તૃષ્ણાનું બળ તોડવું એજ હતું. યોહાન જાતિસમા કરનારે દ્રાક્ષરસ કે બીજું કંઈ પણ જલદ પીણું નહિ પીતું એવું કહેનાર તે ખ્રિસ્તજ હતો. મનોઆહની સ્ત્રીને એવોજ નિષેધ કરનાર તે પણ તેજ હતો. ખ્રિસ્તે તેના પોતાના શિક્ષણની વિરૂદ્ધ કર્યુંજ કર્યું નથી. લગ્નના મહેમાનોને માટે જે કેકરદિત દ્રાક્ષરસ તેણે પૂરું પાડ્યો હતો તે આરોગ્યકારક ને નાજગીદાયક પીણું હતો. પ્રથમ પ્રભુભોજનમાં આપણા તારનારે તથા તેના શિષ્યોએ જે દ્રાક્ષરસ વાપર્યો હતો તે એજ હતો. ત્રાતાના લોહીના ચિહ્નરૂપે પ્રભુભોજનની મેજ પર જે દ્રાક્ષરસ વપરાવો જોઈએ તે એજ જાતનો હોવો જોઈએ. આત્માને

તાજગીદાયક તથા જીવનદાયક નીવડવા માટેજ પ્રભુભોજનની સેવા છે. અનિષ્ટ ઉપજાવે એવું કશું એની સાથે જોડાવું જોઈએ નહિ.

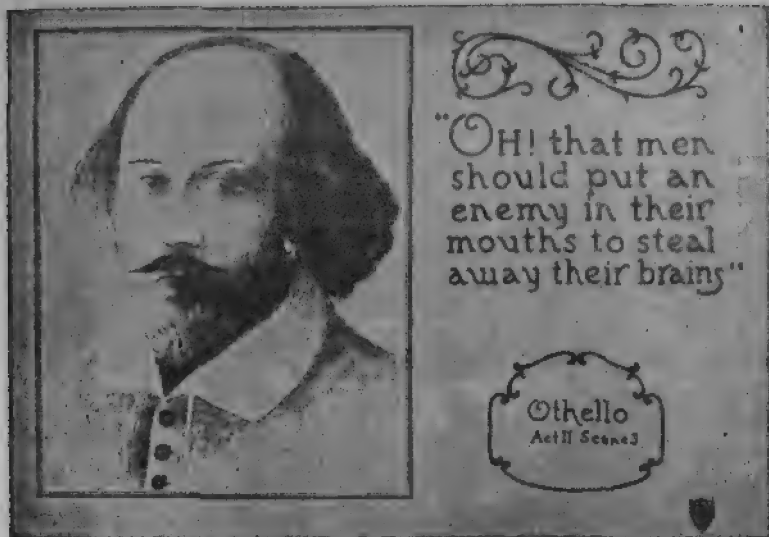
કેફી પદાર્થો વિશે પવિત્રશાસ્ત્રે, કુદરત અને બુદ્ધિ જે શિક્ષણ આપે છે તે જોતાં ખીર બનાવવા માટે “હૉપ” (જેના ફળમાંથી ખીર બને છે તે છોડ) ઉછેરવામાં, અથવા બળરતે માટે કેફી દ્રાક્ષરસ કે એવું કાઈ પીણું બનાવવામાં ખિસ્તી લેડો શી રીતે કામે લાગી શકે? જે તેઓ જેવો પોતા પર તેવોજ પડોશી પર પ્રેમ રાખતા હોય, તે પડોસીને જે ફાંદારૂપ નીવડે એવું કશું શી રીતે તેઓ તેમના માર્ગમાં મૂકી શકે?

### માઆપોની જવાબદારી

મોટે ભાગે અમિતાહારપણાની સરખાત ધરમાંજ થાય છે. મોંઘો, અનારોગ્યકારક ખોરાક ખાવાથી પાચન કરનારા અવયવો નબળા પડે છે, જેથી વિશેષ સ્ફૂર્તીદાયક ખોરાકની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે હમેશાં વધારે ને વધારે જલદ ખોરાકની ઇચ્છા કેળવાતી જાય છે. સ્ફૂર્તીદાયક પદાર્થોની માગણી વારંવાર ને વારંવારની બને છે, વળી તેને નહિ સંતોષવાનું મુશ્કેલ ને વધુ મુશ્કેલ બનતું જાય છે. આખું શરીર ઝેરથી વધતુઓછું ભરાઈ જાય છે, અને જેમ જેમ તે વધારે નબળું પડતું જાય છે તેમ તેમ એ વાનાંની ઇચ્છા વધુ પ્રબળ બનતી જાય છે. ખોટી દિશામાં ભરેલું એક ડગલું બીજાને માટે માર્ગ તૈયાર કરે છે. કોઈ પણ જાતનો દ્રાક્ષરસ કે દારૂ પોતાના જમણમાં વાપરવાનો દોષ ન કરે એવા ધણા પોતાના જમણ વખતે એવો ખોરાક વાપરે છે કે જે જલદ પીણાની સખત તૃષ્ણા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલી સખત કે તે પરીક્ષણની સામે ટકવું લગભગ અશક્ય થઈ પડે છે. ખાવા પીવાની ખોટી આદતો તંદુરસ્તીનો નાશ કરે છે, અને દારૂડિયાપણાને માટે ભૂમિકા તૈયાર કરે છે.

જે જીવાનો સમાજના રચનાર ને ઘડવૈયા છે તેઓમાં જે મિતાહારીપણાના ખરા સિદ્ધાંતો રોપાય, તે શોડાજ સમયમાં મિતાહારીપણાની પ્રવૃત્તિની કશી જરૂર જેવું રહેશે નહિ. છોકરાંએ બચપણથીજ જે નિયમો પાળવાના છે તે તેમને શીખવીને માઆપો જે પોતાનાં ઘરોમાંજ અમિતાહારીપણાની સામે મુખેશ શરૂ કરે, તે તેના પરિણામ વિશે શુભજ આશા રાખવાની રહી.

સારી આદતોમાં અને શુદ્ધ ખોરાકની ટેવોમાં બાળકોને ઉછેરવાનું કામ કુટુંબમાં માતાને શિરે છે. ખાવાપીવાની ખરી આદત કેળવવી જોઈએ; અને ખોટી ઉત્કેરણી કરનારા પદાર્થો પ્રત્યે અણગમો દાખવવાનું છોકરાંને શિક્ષણ આપવું જોઈએ. છોકરાંની આબુઆબુ જે ભૂંડાઈનું વાતાવરણ છે તેની સામે



“મગજ ચોરી જાય એવો દુરમન શું માણસો પોતાનાં મોંમાં મૂકે ખરે?”

—ઓથેલો

યવાની નૈનિક શક્તિ આવે એવી રીતે છોકરાંને ઉઠેરા. બીજા લોકોની દોરવણીથી તેઓએ આમનેમ ભમવાનું નથી, ખોટાં જોવાં તેઓએ આધીન થવાનું નથી પણ અન્ય પર સારી અસર કરવાની છે એવું શિદ્ધાંત તેમનું આપો.

અંગત જવાબદારી

અભિનાદારીપણાને કયવી નાખવાને મહાન પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે; પરંતુ ખરી દિશામાં કરવામાં નથી આવતો એવો ધ્રુવ પ્રયત્ન છે. અનારોગ્યકારક ખોરાક, મસાક્કા, મદ્ય ને કંઈ વાપરવાથી કેવાં પરિણામો નીપજે છે તે પર અભિનાદારીપણાના દિમાયતાઓએ દૃષ્ટિ રાખવી જોઈએ. અભિનાદારીપણાની સેવામાં જોડાયેલા સર્વને અમે શુભ સફળતા ઇચ્છીએ છીએ; પરંતુ જે અનિષ્ટની સામે તેઓએ મુખેશ ઉઠાવ્યો છે તેના મૂળમાં તેઓ વધુ જોડી દૃષ્ટિ કરે, અને તેઓ તેમનું સુધારાકાર્ય અચૂત કરે છે કે કેમ તેની ખાતરી કરે એવું અમે તેમને મુચવીએ છીએ.

માનસિક અને નૈનિક ક્રિયાઓનું યોગ્ય સમતોલપણ મેટે ભાગે શરીરતંત્રની યોગ્ય સ્થિતિ પર રહેલું છે, એ લોકોના ધ્યાન સામે હમેશાં ધરી રાખવું જોઈએ. નિદ્રાજનક અને અસ્વાભાવિક ઉશ્કેરણી કરનારા સર્વ પદાર્થો જે વડે શરીરપ્રકૃતિ નબળી ને અધમ બને છે તે છુદ્ધિ તથા નીતિબળને હલકું કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. જગતની નીતિની ભ્રષ્ટતાનું મૂળ અમિતાહારમાં રહેલું છે. અવળી તૃણાની તૃષ્ણિ શોધવામાં માણસ પરીક્ષણની સામે થવાનું બળ ગુમાવે છે.

આ દિશાઓમાં લોકોને શિક્ષણ આપવાનું કામ મિતાહાર સૂચનનારોઓનું છે. થાકી ગયેલી ક્રિયાઓને અસ્વાભાવિક ને ઓચિંતું કાર્ય કરવાની જે પદાર્થો ઉશ્કેરણી કરે છે તેનો વપરાસ કરવાથી તંદુરસ્તી, આરિઝ્ય અને જીંદગી પણ જોખમાય છે એ જાતનું લોકોને શિક્ષણ આપો.

ઘ્ઘા, કોફી, તંબાકુ અને મઘાઈ પીણાંના સંબંધમાં સૌથી સહીસહામત રસ્તો એજ છે કે તેમનો સ્પર્શ ન કરવો, સ્વાદ ન કરવો, ગ્રહણ ન કરવું. મઘાઈ દારૂ અને તંબાકુનું વલણ જે દિશામાં હોય છે એજ દિશામાં ઘ્ઘા, કોફી અને એવાં અન્ય પીણાંનું વલણ પણ હોય છે. વળી દારૂડિયાને જેટલો દારૂની આદતનો ત્યાગ કરવો કઠણ હોય છે, તેટલુંજ કઠણ કેટલાકને માટે ઘ્ઘા, કોફી, તંબાકુની આદતનો ત્યાગ કરવાનું હોય છે. જેઓ આ ઉશ્કેરણીજનક પદાર્થોનો ત્યાગ કરવાની કોશીષ કરે છે તેઓને થોડો સમય કંધક ગુમાવવું પડ્યું છે એવી લાગણી થશે, અને તે વખતે તેમને ચાલશે નહિ. પરંતુ એ કોશીષમાં મંડ્યા રહેવાથી તેઓ તે ઇચ્છા પર જય મેળવી શકશે, અને ખોટ જેવું તેમને બહુ લાગશે નહિ. શરીરતંત્રનો જે દુરુપયોગ કરવામાં આવેલો તેમાંથી તેને સ્થાયિત થવામાં કુદરતને થોડો સમય લાગે અરે; પરંતુ કુદરતને નવે નામે તક આપશો, તો તે ફરીથી પોતાની વિવિધ ક્રિયાઓને ભેગી કરશે, ને પોતાનું કામ ઉમદાપણે ને ઉત્તમતાથી બજાવશે.



## ઈલાખેનો ઉપયોગ

કારણુ વગર કાઈ પણ રોગ થતો નથી. તંદુરસ્તીના નિયમો રિતે એપરવાઈ રહેવાથી રસ્તો તૈયાર થાય છે, ને રોગને આમંત્રણ મળે છે. માઆપો નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તેથી પણ ધણું જણને સહન કરવું પડે છે. તેમનાં માઆપે જે કર્યું હોય તેને માટે તેઓ જવાબદાર તો નથી, તેમ છતાં તંદુરસ્તીના નિયમોનું પાલન શું ને ઉલ્લંઘન શું તે જાણી લેવાની તેમની ફરજ છે. તેમનાં માઆપની ખોટી આદતોથી તેઓએ દૂર રહેવું, અને યોગ્ય જીવન જીવીને પોતાને બચતી સારી સ્થિતિમાં મૂકવાં.

તથાપિ ખોટા ભાગના ભોક તેમનાં પોતાનાં અવળાં કામોને લીધે વેઠે છે. ખાવાની, પીવાની, પહેરવાની અને કામ કરવાની ખોટી આદતોથી તેઓ તંદુરસ્તીના નિયમો પ્રત્યે એપરવાઈ દર્શાવે છે. કુદરતના કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કરવાથી જે પરિણામ આવવું જોઈએ તેજ આવે છે; અને જ્યારે તેમના પર કાઈ પણ જાતની બિમારી આવે છે ત્યારે જે ખરા કારણને લઈને તે દુઃખ તેમના પર આવ્યું તે ધ્યાનમાં નહિ લેતાં પોતાનાં દુઃખને લીધે ધણુંખરાં ઇશ્વર સામે કચકચ કરે છે પરંતુ કુદરતના કાયદાના ઉલ્લંઘનને લીધે આવેલા દુઃખને માટે ઇશ્વર જવાબદાર નથી.

પ્રાણશક્તિનો અમુક જથ્થો ઇશ્વરે આપણને બહેનો છે. જીંદગીનાં વિવિધ કાર્યો કરી શકીએ એને માટે યોગ્ય અવયવો ઇશ્વરે આપણને આપ્યા છે, અને આ અવયવો એક બીજાની સાથે મેળમાં રહીને કાર્ય બજાવે એવી તેણે યોજના કરી છે. જે આપણે પ્રાણશક્તિને કાળજીપૂર્વકે જાળવી રાખીએ, અને શરીરના સૂક્ષ્મ યંત્રને સારી હાલતમાં રાખીએ, તો તેનું પરિણામ તંદુરસ્તી છે; પરંતુ જે પ્રાણશક્તિ બહુ ઝડપથી વપરાઈ જાય, તો તંતુવ્યવસ્થા બળકાંડારમાંથી વર્તમાન જરૂરિયાતને માટે બળ બિછીનું લે છે, અને જ્યારે એક અવયવને હાનિ પહોંચે છે ત્યારે બાકીના બધા પર અસર થાય છે. દેખીતો સામનો કર્યા વગર કુદરત ધણો દુરુપયોગ સહન કરી લે છે; પરંતુ પછી તે જાગૃત થાય છે, અને તેના પ્રત્યે જે ગેરવર્તણૂક બતાવવામાં આવી છે તેની અસરો નાબૂદ કરવાને તે મજબૂત પ્રયત્ન કરે છે. આવી સ્થિતિ સુધારવાની કુદરતની કાશીય ધણી વાર તાવમાં અને ધણી વાર અન્ય કાઈ જાતની માંદગીમાં દેખાઈ આવે છે.



“બધ તથા આશ્ચર્ય પમાડે એવી રીતે સુષ્ટાએ મનુષ્યશરીર રચ્યું છે.”

## શુદ્ધિપૂર્વકના ધલાળે

માંદગી આવે એટલી બધી હદે જ્યારે તંદુરસ્તીનો દુરુપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે દરદીને માટે બીજો કાષ્ઠ કંઈ કરી શકે તેના કરતાં તે જતેજ ધણી વાર ધણું કરી શકે છે. માંદગી ક્ષત જાતની છે તે નક્કી કરવું એ પ્રથમ કાર્ય કરવાનું છે, અને ત્યાર પછી માંદગીનું કારણ નાબૂદ કરવા શુદ્ધિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો. અતિશ્રમ, અકરાંનિવાપણું કે અન્ય કાષ્ઠ અનિયમિતતાઓને લીધે શરાંચંત્રના જુદા જુદા ભાગોનો મેળ અન્યવસ્થિત થયો હોય, તો ઝેરી દવાઓનો બાર ઉમેરીને મુશ્કેલાઓ દૂર કરવાની કોશીષ ન કરો.

## ધલાળ તરીકે ખોરાક

ખોરાકમાં પ્રમાણ નહિ જાળવવું એ ધણી વાર માંદગીનું કારણ હોય છે, અને પ્રકૃતિ પર જે અયોગ્ય ખોજ મૂકવામાં આવ્યો હોય છે, તે દૂર કરવો, એજ ધણી વાર પ્રકૃતિને માટે સૌથી વધારે જરૂરનું હોય છે. ધણી જાતની બિમારીઓમાં તો એક એ ટંકનો ઉપવાસ કરવો એજ દરદીને માટે સારામાં સારો ધલાળ હોય છે, કે જેથી પાચનક્રિયાના અવયવોને જે અમર્યાદ શ્રમ પડ્યો હોય તેમાંથી વિશ્રાંતિ લેવાની તક તેમને મળે. મગજમારીનું કામ કરનારાઓને થોડા દહાડા ફગાહાર કરવાથી ધણી વાર આરામ મળેલો છે. થોડો વખત ખોરાકથી તદ્દત પરહેજ રહ્યા પછી ધીમે ધીમે સાદો, મધ્યમર ખોરાક લેવા માંડવાથી, પ્રકૃતિના પોતાનાજ યથાસ્થિત થવાનાં પ્રયત્નદ્વારા આરામ મળ્યો છે એક ધણી વાર બન્યું છે. વળી એકાદ એ મહિના અલ્પહાર પર રહ્યાથી ધણીક દરદીઓને ખાતરી થઇ જશે કે સ્વનકારનો રસ્તો તેજ તંદુરસ્તીનો રસ્તો પણ છે.

## ધલાળ તરીકે આરામ

હદ ઉપરાંતનું કામ કરીને કેટલાક તો જતેજ માંદો પડે છે. એવાને માટે આરામ, ચિંતા નહિ કરવી ને, અને આછો પાતળો ખોરાક એ તંદુરસ્તીની પુનઃપ્રાપ્તિ માટે સૌથી અગત્યનાં છે. સતત મહેનતમજૂરી કર્યાને લીધે અને બધિયાર વાતાવરણમાં રહ્યાને લીધે જેઓ મગજમાં શ્રમિત થયલા હોય ને જેમને ગલરામણ થતી હોય તેઓને માટે કયાં તેઓ સાદું ને ચિત્તમુક્ત જીવન ગાળી શકે ને કુદરતના નિકટના સંસર્ગમાં આવી શકે એવી ખુદશી જગામાં જઈ ત્યાં થોડો સમય રહેવું એ સારામાં સારું છે. ખેતરોમાં ને જંગલમાં રખડવું, ફૂલો ચૂટવાં, ને પક્ષાઓનાં



“દેશરત્ના ટોચીડું બમણું વેચવાન તે અમીતોક બને છે.”

માથન સાંમળવાં એ તેમની તંદુરસ્તીની પુનઃપ્રાપ્તિ માટે અન્ય કોઈ પણ ઉપાય કરતાં વિશેષ સારું છે.

### પાણીનો ઉપયોગ

તંદુરસ્તીમાં તેમજ માંદગીમાં, યોગ્ય પાણી તે હૃદયની કુદરતનો સારામાં સારો આશિર્વાદ છે. એના યોગ્ય ઉપયોગથી તંદુરસ્તી વધે છે. પ્રાણીઓની તેમજ માણસોની તૃપ્તિ ધીપાવવાને હૃદયે દરવેલું પીણું એજ છે. એને પુષ્કળ પીવામાં આવે, તો તે શરીરની જરૂરીયાતો પૂરી પાડવામાં સહાય કરનારું અને રોગની સામે ટકાવ કરવામાં પ્રકૃતિને મદદ દેનારું છે. લોહીના જમણુને નિયંત્રિત કરવામાં એક સહેલામાં સહેલો ને સૌથી સંતોષકારક ધલાળ તે પાણીનો બાજ વપરાય છે. હંડા પાણીથી નહાવું તે સારામાં સારું શક્તિવર્ધક ઔષધ છે. ગરમ પાણીના સ્નાનથી શરીરનાં ઝિદ્દો ખુલે છે, અને એવું સ્નાન શરીરના મગને બહાર નીકળવામાં મદદરૂપ નીવડે છે. ગરમ સ્નાન તેમજ નહિ ગરમ કે નહિ હંડું એવું સ્નાન જ્ઞાનતંત્રીઓનું શાંતવન કરે છે અને લોહીના જમણુને સમધારણુ કરે છે.

પરંતુ પાણીના યોગ્ય ઉપયોગથી થતી લાભકારક અસરોનો અનુભવ કેટલાએકે કરી જણાવેજ નથી, ઉલટું તેઓ પાણીથી બીતા હરે છે. જોખમચારની કદર જેવી થવી જોઈએ તેવી થતી નથી. તે ઉપચાર સફળતાથી કરવામાં શ્રમ પડે છે, અને તે શ્રમ લેવા કેટલાએક ખુશી હોતા નથી. પરંતુ એ વિષેના અજ્ઞાન કે એપરવાધને લીધે કોઈએ પોતાને હોયમુક્ત સમજવા નહિ. દરેક હલકું કરવામાં કે રોગ અટકાવવામાં પાણીનો ઉપયોગ અનેક રીતે થઈ શકે છે. સાદી ધરગથ્ય સારવાર કરવામાં તેનો ઉપયોગ કરવાની રીતથી બધાંએ વાકેફ થવું જોઈએ. માંદગી તેમજ તંદુરસ્તીમાં પોતાનાં કુટુંબી જનોની જાળાણ કેવી રીતે લેવી તે માતાઓને ખાસ કરીને આવડવું જોઈએ.

### કસરતથી થતા ફાયદા

પ્રવૃત્તિમય રહેવું એ મનુષ્યશરીરને માટે કામદો છે. શરીરના દરેક અવયવને દરાવી આપેલું કામ છે, જે કામ કરવા પર તે અવયવનો વિકાસ તથા જળનો આધાર રહેલો છે. દરેક અવયવ પોતપોતાને દરાવી આપેલું કર્તવ્ય નિષ્ક્રમસર બજાવે, તો તેથી શરીરને શક્તિ ને ચેતન્ય મળે છે, પરંતુ અવયવો જો સુસ્ત રહે તો શરીરમાં ક્ષીણતા આવે છે ને પરિણામે મરણ પણ નીપજે છે. સામાન્ય તરીકે, એક દાયકે બેસે થોડાંક અઠવાડિયાં પણ બાંધી રાખે પછી તેને

પાડે છે. શું માલુમ પડશે? એજ વખત દરમિયાન જે ખીજે હાથ વપરાયો છે તેના કરતાં પેલો બાંધેલો હાથ નબળો છે એવું માલુમ પડશે. (મંદપ્રવૃત્તિ) નિષ્ક્રિયતા તમામ રનાયુઓ પર એવીજ અસર કરે છે.

નિષ્ક્રિયતા એ દરદ કે રોગનું મજબૂત કારણ છે. કસરતથી લોહીનું જમણું વેગવાન ને સમતોલ અને છે; પરંતુ સુસ્તીમાં લોહી ધ્વંસી કરતું દરતું નથી, પરિણામ એ આવે છે કે જીવન તથા તંદુરસ્તીને માટે જે ફેરફારો તેમાં થવા જોઈએ તે સુસ્ત રહેવાથી થતા નથી. ત્યાર પછી નિષ્ક્રિય અને છે. શકિતવંતે કસરત કરીને જે લોહીના જમણું વેગવંતે બનાવવામાં આવ્યું હોય, ત્યારે તંદુરસ્ત હાલતમાં રાખવામાં આવી હોય, અને સ્વચ્છ તથા તાજી હવાથી ફેરફારને બદલે રાખવામાં આવ્યાં હોય, તે જેટલો મગ નીકળી જાય છે તેટલો તે વગર નીકળતો નથી. શરીરમાં એવી હાલતમાં આવી જાય છે ત્યારે મળત્યાગી અવયવો પર એવડો બોજ પડે છે, પરિણામે ખિમારી આવે છે.

ખીમાર માણસોને તદ્દન નિષ્ક્રિય રહેવાનું ઉત્તેજન આપવું સાફ નથી. જ્યારે કોઈ પણ ખામતમાં ઘણોજ અતિશય થયો હોય, ત્યારે થોડા વખતનો સમજાવો આરામ કોઈ વાર ગંભીર માંદગી દૂર કરે ખરો; પરંતુ જેઓ કાયમના ખીમાર છે એવાને માટે તો સંપૂર્ણ નિષ્ક્રિયતા લાગ્યેજ જરૂરી હોય.

માનસિક શ્રમથી જેઓ લથડી ગયેલા હોય તેઓએ તો ચિંતાજનક વિચારોમાંથી આરામ લેવો જોઈએ તેમ જતાં માનસિક શક્તિઓ સગાર પછી વાપરવી એ જોખમકારક છે એવી માન્યતા તો તેમનામાં નહિજ થવી જોઈએ. પોતાની રિયલિટી જેવી છે તેના કરતાં વધારે ખરાબ ધારવી એવી કલ્પનાકતી પ્રકૃતિ હોય છે. સાચું થવા માટે મનનું એવું વલણ લાભકારક નથી, અને એવા વલણને કદી ઉત્તેજન આપવું નહિ.

ઉપદેશક, શિક્ષક, વિદ્યાર્થીઓ અને એવું મગજનું કામ કરનારાઓને સખત માનસિક શ્રમ કરવો પડે છે અને શારીરિક કસરત મળતી નથી. તેથી કોઈ કોઈ વાર માંદગી થઈ આવે છે. એ જાતનાં માણસોને જેમાં વિશેષ અંગજનનું કામ કરવું પડે એવી જરૂર હોય છે. ખાવાપીવામાં અવધનની આદતવાળા અને થોડા કસરત કરવાવાળાની માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ જળવાય રહે છે. અને, મગજમારીનું કામ કરનારા સર્વને એવી આદતોથી સહનશક્તિ મળે છે.

જેઓ શારીરિક શક્તિઓ પાસેથી વધુ પડતું કામ લીધું છે તેઓને હાથકામ તદ્દન પડતું મૂકવાનું ઉત્તેજન આપવું નહિ. પરંતુ મહેનતમજૂરીને જે સૌથી વધુ

લાભદાયક બનાવવી હોય, તો તે પદ્ધતિસર ને માફકસર હોવી જોઈએ. ધરખહારની કસરત તે સારામાં સારી કસરત છે. જે અવયવો નબળા પડી ગયા હોય તે વપરાશથી મજબૂત બને એવી રીતે કસરત કરવી જોઈએ; વળી આપણું મન તેમાં પરોવાયું જોઈએ. હાથના કામને કદી વેઠના રૂપમાં ઉતારી પાડવું નહિ.

ખીમારને જ્યારે પોતાનો વખત ને ધ્યાન રોકવાનું કશું હોતું નથી ત્યારે તેઓના વિચારો આત્મકન્દ્રિત થઈ જાય છે, જેથી તેઓ વિશેષ માંદલા ને આદિવલ્લ બની જાય છે. ઘણી વાર તેઓ પોતાનાં દરદો વિષેજ વિચાર કર્યાં કરે છે, એટલે સુધી કે અગાઉના કરતાંય તેઓ પોતાને વધુ ખરાબ, અને કશું પણ ન કરી શકે એવા ધારે છે.

જ્યાં જ્યાં આવું હોય ત્યાં ચોગ્ય રીતે સૂચવાએલી શારીરિક કસરત તે ખરેખરા મહાગરૂપ નીવડવાનો સંભવ છે. કેરલાક દાખલામાં તો સાબળ થવાને માટે કસરત વગર ચાલે તેવુંજ હોતું નથી. હાથના શ્રમ સાથે માણસની ઇચ્છાશક્તિ પણ હોય છે; અને ઇચ્છાશક્તિ જાગૃત થાય એનીજ આપા માંદાગાને જરૂર હોય છે. પરંતુ જ્યાં ઇચ્છાશક્તિ નિદ્રાવશ્વ હોય છે ત્યાં કસરતશક્તિ અસાધારણ કે અસ્વાભાવિક બને છે, જેથી દરદી સામે થયું અશક્ય થઈ પડે છે.

ઘણાખરા માંદાઓને જે સૌથી મોટી આફતસમાન નીવડે છે તે નિષ્ક્રિયતા છે. મન કે શરીર પર વધુ પડતો ભોજન નાનાંમે એવા કોઈ હલકા પણ ઉપયોગી કામકાજમાં રોકાવાથી મન તેમજ શરીર એ બન્ને પર સારી અસર થાય છે. એથી રનાયુઆ બળવાન બને છે, લોહીનું પ્રમાણ સુધરે છે, ઉપરાંત આ ઉદ્યમી દુનિયામાં પોતે છેક નકામો નથી એ જાણીને ખીમારને એક જાતનો સંતોષ વળે છે. શરૂઆતમાં તો તેનાથી છેક નજીવુંજ કામ થઈ શકશે, પરંતુ ધીમે ધીમે તેને પોતાની શક્તિ વૃદ્ધિ પામતી જણાશે, અને તે પ્રમાણમાં થએલું કામ પણ વધારે માણુપ પડશે.

પાચનક્રિયાના અવયવોને કસરત વડે તંદુરસ્તી મળે છે, જેથી બદબજમીરાળા દરદીઓને લાભ થાય છે. ખાંધા પછી તરતજ સખત અભ્યાસ કે સખત શારીરિક કસરતમાં રોકાવાથી પાચનક્રિયાને વિક્ષેપ થાય છે; પરંતુ ખાંધા પછી તરતજ જે માથું ટટાર રાખીને અને ખજા જરા પાછળ રાખીને થોડું હરવાફરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

કસરતની અગત્ય વિષે આટલું બધું કહેવામાં ને લખવામાં આવ્યું છે તેમ છતાં તે વિષે બેદરકાર રહેનારા કંઈ ઓછા નથી. શરીરતંત્રમાં વિક્ષેપ આવી

જવાથી ફેટલાક તો જાડા બની જાય છે; ખીજા ફેટલાક પાતળા ને નબળા પડી જાય છે, કારણ કે વધુ પડતા ખોરાકને ઠેકાણે પાડતા તેમની ચેતન્ય શક્તિઓ વપરાઈ જાય છે. લોહીમાંથી મગ દૂર કરવાના પ્રયત્નમાં કલેજ પર વધુ પડતો શ્રમ આવી પડે છે, પરિણામે માંદગી આવે છે.

બેઠાબેઠા કામ કરવાની આદતવાળાએ તો જ્યારે જ્યારે ઝડપ અનુકૂળ હોય ત્યારે, એટલે ઉનાળે શીઆળે, દરરોજ ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી જોઈએ. જનાવર પરની સ્વારી કરવા કરતાં કે વાહનમાં બેસીને ફરવાં જવા કરતાં પહેલાં વધુ વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે, કારણ કે એથી વધારે સ્નાયુઓને કસરત મળે છે. જલદી ચાલવાથી ફેફસાંને ફૂલવુંજ પડે છે, તેથી તેમને આરોગ્યકારક કામ કરવાની ફરજજ પડે છે.

ધણાએક માણસોના સંબંધમાં આવી કસરત દવા કરતાં પણ તંદુરસ્તીને માટે વધુ લાભકારક થઈ પડશે. ડાકટરો પોતાના દરદીઓને ધણી વાર દરિયાઈ સફર કરવાની, કે અમુક વાયુવાળા પાણીના ઝરા પાસે જવાની, અથવા હવાફેરને માટે જુદે જુદે સ્થળે જવાની સલાહ આપે છે; પરંતુ એના કરતાં જો એવા દરદીઓ ખોરાકમાં મધ્યમસરપાણું જાળવે, ને આનંદજનક તથા આરોગ્યકારક કસરત કરે, તો તેમને તેમની તંદુરસ્તી પાછી મળે એટલુંજ નહિ, પણ તેમનો વખત ને પૈસો પણ બચે.



## મનને સાજું કરવાનો ઇલાજ

મન અને શરીર વચ્ચેનો સંબંધ અતિ નિકટ છે. જ્યારે એકને કંઈ થાય છે, ત્યારે બીજું સહાનુભૂતિ દર્શાવે છે. શરીરની તંદુરસ્તી પર મનની સ્થિતિની અસર ફેટલી બધી થાય છે તે જાનનારાં બહુ થેડાં હોય છે. શરીરના ધણીક રોગો માનસિક નબળાઈને કારણે હોય છે. શોક, ચિંતા, અસંતોષ, ખોટું ક્યાંને કીધે થવું મનનું દુઃખ, દોષ, અણુજરોસો, એ બધાંમાં પ્રાણુશક્તિઓને દાબી દેવાનો અને ક્ષીણતા તથા મૃત્યુને નોતરવાનો શુભ છે.

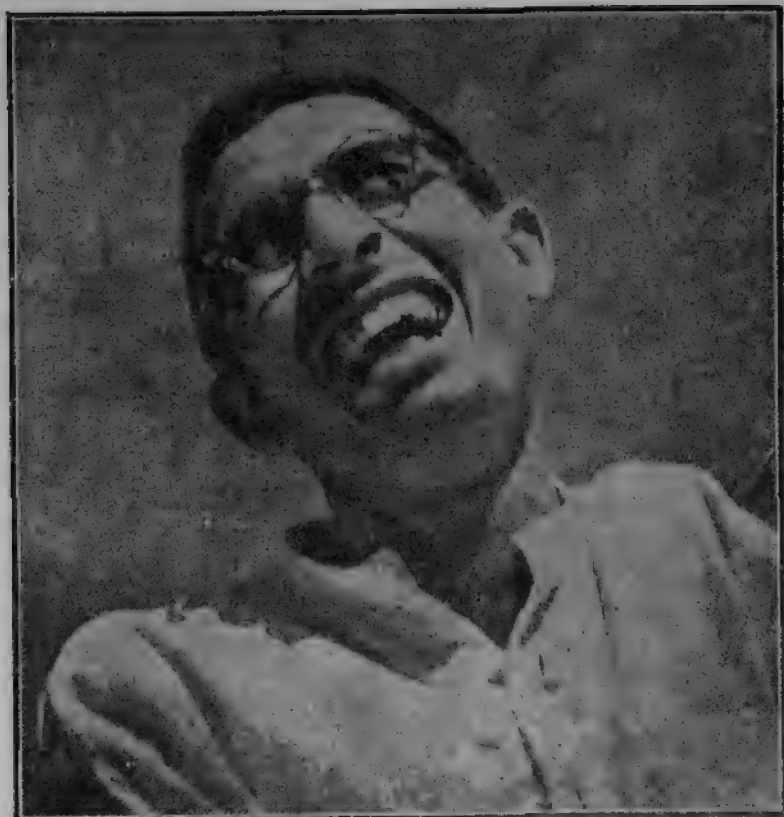
કોઈ કોઈ વાર કલ્પનાથી રોગ થાય છે, અને ચએલો રોગ ધણી વાર એથી વધે છે પણ ખરો. ધણીક માણસો જીવનજર માંદલાંજ રહે છે. પોતાને કંઈ થયું નથી એવો કેવળ તેઓ વિચાર રાખે, તો તેમને સારંજ હોય. રહેજ હંડી મરમી વેડી એટલે માંદુંજ થવાશે એવું ફેટલાંક સમજે છે, અને એવી અપેક્ષા રાખવાથીજ કોઈ કોઈ વાર તો માંદગી આવે છે. ફેટલાંક મરણોનાં કારણ તપાસીશું, તો તે કારણ કેવળ મરનારની કલ્પનામાંજ હતાં એવું માલૂમ પડશે.

દિઘ્મત, આશા, વિશ્વાસ, સહલાગણી, પ્રેમ વગેરે શુભો તંદુરસ્તીવર્ધક ને આયુષ્ય લાંબાવનારા છે. સંતોષી મન, આનંદી સ્વભાવ એ શરીરને આરોગ્યકારક ને મનને માટે શક્તિવર્ધક છે. “આનંદી હૃદય એ ઉત્તમ ઔષધ છે.” (નીતીવચનો ૧૩:૨૨).

માંદાની સારવાર કરવામાં માનસિક સ્થિતિ પર ફેટલો બધો આધાર છે તે જૂલવું નહિ. માનસિક લાગવમનો જો બરોબર ઉપયોગ કરવામાં આવે, તો રોગની સામેની લડતમાં એ એક સૌથી વધુ અસરકારક ઇલાજ છે.

મનનો પોતાના ઉપર અંકુશ

એમ છતાં, મનને સાજું કરવાનો એક એવો ઇલાજ છે કે જેથી અનિદ્ર પરિણામ નીપજે છે. આ કહેવાતી વિદ્યા વડે એક મનને બીજા મનના અંકુશમાં લાવવામાં આવે છે, જેથી નબળું મન બળવાન મનમાં બળી જાય છે. એમાં એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્યની ઈચ્છા મુજબ વર્તે છે. એ વિદ્યા વાપરનારા એવો દાવો કરે છે કે એ વડે વિચારોની દિશા બદલી શકાય, આરોગ્યદાયક વેગ આપી શકાય, અને રોગનો સામનો તથા પરાજય કરવા માટે હરદીઓને શક્તિમાન કરી શકાય.



C. Mewada

અકબરના હસડું એ માંદગીવાળાં મનોને માટે એક સારામાં સારો ઇલાજ છે. મળ્યા સમય પર એક સુસંપૂર્ણ હાથું હાથું, કે “આનંદી હૃદય એ ઉત્તમ આપણ છે; પણ માયલ થયછું મન હાલકાંને સુકવી નાએ છે”. (નીતિવચનો ૧૭:૨૨).

એ પ્રલાજ કેવી જાનનો અને એનું વલણ કેવું છે એ વિષે જેઓ અજ્ઞાત એવા લોકો, તેમજ તે વડે દરદીઓને લાલ થાય છે એવું માનનાર લોકો એ ઇલાજ કરે છે. પરંતુ એ કહેવાતી વિદ્યા એટલા સિધ્ધાન્તો પર રચાયેલી છે. ખ્રિસ્તના સ્વભાવ તથા મનથી એ દૂર છે. ખ્રિસ્ત જે જ્ઞાન તથા તારણ છે તેની પાસે એ વિદ્યા માણસેને લાવતી નથી. ખીજાં મનોને જે કોઈ પેતા

પ્રતિ-આકર્ષે છે તે તેમની દક્ષિતનો ખરો ખરો જે ચિરંજીવ છે તેની પાસેથી તેમને દૂર લઈ જાય છે.

કોઈ પણ મનુષ્ય પોતાનું મન તથા ઇચ્છા અન્યને સ્વાધીન કરી દે, ને તેના હાથમાં કેવળ સાધનરૂપ બની જાય, એવો ઇશ્વરનો ઇરાદો નથી. કોઈએ પોતાનું વ્યક્તિત્વ અન્યના વ્યક્તિત્વમાં ભેળવી દેવાનું નથી. અમુક માણસ સામન્યભૂત આપનાર સાધનરૂપ છે એવી દૃષ્ટિથી કોઈ પણ માણસે ખીજા માણસ તરફ જવું નથી. દરેક માણસે ઇશ્વર પરજી આધાર રાખવો જોઈએ. મનુષ્યત્વ એ એક ઇશ્વરદત્ત મેલો છે, અને એણે સમજનાર માણસે કોઈ ખીજા મનુષ્યની ભુદ્ધિને નહિ, પણ ખુદ ઇશ્વરનાંજ આંકુશને આધીન થવાનું છે.

ઇશ્વર માણસોને સીધા પોતાના સંબંધમાં લાવવા ઇચ્છે છે. મનુષ્યો સાથેના પોતાના પ્રત્યેક વર્તનમાં, પ્રત્યેક મનુષ્ય જવાબદાર છે, એ સિદ્ધાન્ત ઇશ્વરે સ્વીકારેલો છે. દરેક જણે ઇશ્વરને આધારે રહેવાનું છે અને પ્રત્યેક જણને ઇશ્વરની દોરવણીની જરૂર છે, માણસો દિવ્ય સ્વરૂપમાં બદલાઈ જાય એ માટે જે માનવીય છે તેને દિવ્ય સ્વરૂપના સંસર્ગમાં લાવવા તે ઇચ્છે છે. એ ઇરાદાને આડે આવવા શેતાન કાર્ય કરે છે. માણસ માણસ પર આધાર રાખે એ વાતને શેતાન ઉત્તેજન આપવા કોશીલ કરે છે. માનવી અંતઃકંજો જ્યારે ઇશ્વર તરફથી દૂર હડી ગયેલાં હોય છે, ત્યારે શેતાન તેમને પોતાની સ્વાધીનતામાં લાવી શકે છે. શેતાન આખી મનુષ્યજાતિને પોતાના આંકુશમાં લઈ શકે છે.

એક મન પર ખીજું મન આંકુશ ધરાવી શકે છે એ મનનો મૂળ ઉત્પાદક શેતાન છે. એમાં તેની મતલબ પોતાને મુખ્ય કારીગર તરીકે દાખલ કરવાની, અને જ્યાં દેવી સિદ્ધાંત હોવો જોઈએ ત્યાં માનવી સિદ્ધાંત ધૂસારી દેવાની છે. કહેવાતા ખ્રિસ્તી લોકોમાં જે જે ભલો ધૂમી ગયેલો છે તેમાંની માણસને ઇમાનરી અને માણસને ઇશ્વરથી અલગ કરી દેનારી આના જેવી ખીજા કોઈ ભૂત નથી. એ ભલે ઉપર ઉપરથી નિર્દોષ દેખાય, પરંતુ જે તે દરદીઓ પર અજમાવવામાં આવે, તો તેમાં તેમની તંદુરસ્તી પાછી લાવવાનો નહિ, પણ તેનો વિનાશ કરવાનો ગુણ છે એ ભૂતરૂપ દરવાજામાં થઈને શેતાન પેસી જાય છે, અને જે મન અન્યને સ્વાધીન કરાવેલું છે તેનો, તેમજ સ્વાધીન કરનાર મનનો તે કબજો લે છે.

દુષ્ટ મનવાળાં સ્ત્રી અને પુરુષોને આવી રીતે ભયંકર શક્તિ આપવામાં આવેલી છે. અન્યની નબળાઈઓ તથા મૂર્ખાઈઓને લાજ લઈ જીવનારાને તે કેવી કેવી

તકા આપે છે । નબળાં કે રોગી મનને અંકુશમાં રાખીને કેટલાં બધાંને દુષ્ટ ભાવના તૃપ્ત કરવાનું અથવા લોકવૃત્તિ સંતોષવાનું સાધન મળી જાય છે ।

માણસ માણસને અંકુશમાં ભે તે કરતાં સાઈ કરવાનું શું બીજું કંઈ ભેજ નહિ ? ડાકટરોએ દરદીઓને માણસ તરફથી ઇશ્વર તરફ જોવાનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ. મન તથા શરીરના સાબળપણા માટે મનુષ્યો પર આધાર રાખવાનું દરદીને શિખવવાને બદલે, જે તેની પાસે આવનારને સંપૂર્ણ રીતે બચાવવાને શક્તિમાન છે તેની એટલે ઇશ્વરની તરફ ફરવાનું ડાકટરે દરદીને શિખવવું જોઈએ, મનને જાની જરૂર છે તે મનનો બનાવનાર સારી પેઠે જાણે છે એકજ એવો છે કે જે સાબળપણું આપી શકે, અને તે ઇશ્વર છે. જેઓનાં મનો તથા શરીરો રોગીક થઈ ગયાં છે તેઓએ પુનઃ યથાસ્થિત કરનાર ખ્રિસ્ત પ્રતિ નિહાળવાનું છે. તે કહે છે, કે “હું જીવું છું, માટે તમે પણ જીવશો.” (યોહાન ૧૪:૧૯). દરદીઓ સમક્ષ જે જીવન આપણે ધરવાનું છે તે એજ છે; વળી આપણે તેમને કહેવાનું છે કે સાબળપણું આપનાર ખ્રિસ્ત છે એવો વિશ્વાસ જો તેના પર તેઓ રાખે, તંદુરસ્તીનાં નિયમોને આધીન થતાં જો તેઓ તેની સાથે સહકાર સાધે, અને તેની બીજી રાખીને સંપૂર્ણ શુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરવાની કાશીય કરે, તો તે પોતાનું જીવન તેમને આપશે. જ્યારે આવી રીતે આપણે તેઓ સમક્ષ ખ્રિસ્તને ધરીએ છીએ, ત્યારે જે કિમ્મતી છે એવું પરાક્રમ અર્થાત્ બગ આપણે તેમને આપીએ છીએ; કારણ કે તે ઉપરથી આવે છે. મન તેમજ શરીર એ બન્નેને સાબળ કરવાની ખરી વિદ્યા એજ છે.

### સહભાગી

મનને કારણે થએલા રોગોની સારવાર કરવામાં બધા જાનતી જરૂર છે. શોકગ્રસ્ત ને માંદગા હૃદયને, નાસીપાસ થએલા મનને હળવા ઉપચારની જરૂર છે. બધીએ વેળા કેટલાક કૌટુંબિક બાબત ધારાની પેઠે ખાઈ નાખે છે, જીવનશક્તિને નિર્બળ કરતી કરતી આત્મા સુધી ફેરી ખાય છે. કેટલીક વખત પાપ કર્યાંનો ખેડ શરીરના બંધારણને મૂળમાંથી કાચી નાખે છે અને મનના સમતોલપણાને બગાડી મૂકે છે. એવા જાતના દરદીઓ પ્રત્યે કામળ ભાગણી દર્શાવ્યાથીજ તેમને ભાગ થઈ શકે. વૈદ્ય પ્રથમ તેમનો વિશ્વાસ સંપાદન કરી લેવો, અને પછી મહાન વૈદ્ય પ્રત્યે તેમની દૃષ્ટિ ફેરવવી. ખગ વૈદ્ય ખ્રિસ્ત તરફ જો તેમનો વિશ્વાસ ફેરવા શકાય, અને તેણે તેમનો કેસ હાથમાં લીધો છે એવો વિશ્વાસ જો તેઓ રાખી શકે, તો એથી તેમના મનને વિશ્વાસ મળશે, અને વખતે એથી તેમના શરીરને આરામ પણ મળશે.

બેદરકારીપણે અને કશી સાગણી વગર કરવામાં આવેલી સારામાં સારી સારવાર કરતાં સહસ્રાબણી અને કુનેહથી કરાએલી સારવારથી વધુ મોટો લાભ થઈ શકે છે. જ્યારે કોઈ વેદ કોઈ દરદીની પથારી પાસે બેઠાજીથી ને બેદરકારીથી આવે છે, કશી સાગણી વગર દરદી તરફ જુએ છે, અને ઘણુંજ ધ્યાન દેવું પડે એવું આ દરદી નથી, એવું બોલી વડે કે વર્તન વડે દર્શાવે છે, ત્યારે તેણે તે દરદીને ખાસ નુકસાન કર્યું છે. તેના બેપરવાઈથી ઉપસ્થિત થતી શંકા ને નાઉમેદીથી તેણે સૂચવેલા ઇલાજોની સારી અસર પર પ્રત્યાઘાત થયા વગર ભાગ્યેજ રહેશે.

જે હૃદયભાંગિત થઈ ગયેલા છે ને દુઃખ ખમવાથી જેની ઇચ્છા નિર્બળ બની ગઈ છે, અને સાગણીનાં તથા ખાતરીનાં વેણ સાંભળવાને જે ઝંખી રહ્યો છે એવાનાં જગામાં જો વેદો પોતાને મૂકે, તોજ એવા દરદીની સાગણીની કદર કરવાની તેમને સૂઝ પડે. ખિમારે પ્રત્યે ખિસ્તે દર્શાવેલો પ્રેમ ને સહાનુભૂતિ જ્યારે વેદની આવડત સાથે મિશ્રિત થાય છે, ત્યારે એવા વેદની ખુદ હાજરીજ આસીવાંદ સમાન થઈ પડે છે.

દરદી સાથેના વર્તનમાં નિખાલસપણું જળવ્યાથી દરદીમાં અધ્ધા પ્રેરાય છે, અને એથી તેના સાબળ થવામાં અગત્યની મદદ મળે છે. દરદીના દરદનો પ્રાર ને દરદનું કારણ ગુપ્ત રાખવું એને કેટલાક વેદો બહુ કહાપણ્યુક્ત લેખે છે. સત્ય હકીકત જણાવી દેવાથી દરદી ઉશ્કેરાઈ જશે કે નાસીપાસ થઈ જશે એવી ખીકથી ધણાક વેદો દરદીઓ સમક્ષ ખોટી ખોટી આશા ધરે છે, અને તેના જોખમની ચેતવણી આપ્યા વગર તેને કમરે પણ જઈ પહોંચવા દે છે. જેનાં દુઃખો મોટે ભાગે કલ્પિત છે તેને પૂરું સત્ય હમેશાં કહી દેવાય નહિ એ પણ ખરું છે. એમ કરવામાં કશું કહાપણ્ય નથી. દરદીને તેનું પૂરેપૂરું જોખમ જણાવી દેવું એ હમેશાં સહીસલામતીભર્યું કે કહાપણ્યુક્ત ન હોય એ ખરું, કારણ કે એથી તે મહારાઈ જાય, ને તેનું સાબળપણું લીધમાં પડે અથવા અટકી પણ પડે. તેમજ આવા લોકોમાંના ધણાખરા બુદ્ધિપૂર્વક વર્તનારા હોતા નથી, અને સ્વદમન કરવાને તેઓ દેવાયલા નથી. એમનાં કલ્પનાચિત્રો વિચિત્ર હોય છે, અને તેમના પોતાના તેમજ અન્યના સંબંધમાં ખોટી ખોટી કલ્પનાઓ કરે છે. એમને પોતાને તો એ બધું ખરુંજ લાગે છે, તેથી એવાંની સારવાર કરનારાઓએ આણુ, દયાબાવ, અખૂટ ધીરજ ને કુનેહ દર્શાવવાની જરૂર છે. એવા દરદીઓને જો ખરેખર હોય તે કહી દેવામાં આવે, તો કેટલાકને ખોટું લાગી જાય, ને ખીજા કેટલાક નાઉમેદ બની જાય. ખિસ્તે પોતાના શિષ્યોને કહ્યું હતું, કે “હજી ધણી વાતો મારે તમને કહેવાની છે, પણ હમણાં તે તમે ખમી



“દરદી સાથેના વર્તનમાં નિખાલસપણું જાળવ્યાથી દરદીમાં થકા પ્રેરાય છે.”

શકતા નથી.” (યોદાન ૧૬:૧૨). જે ખરેખર હોય તે પૂરેપૂરું ને દરેક પ્રસંગે કહી દેવાય એમ ન હોય. તોપણ હમણું એ તો કદી આવશ્યક કે વાજખી હોતું જ નથી. દાકતરે કે નસે ઉડાકે જવાએ આપીને કદી સત્ય જૂપાવણું નહિ. એવું કરનારની સાથે મિશ્ર સહકાર સાધી શકે નથી; વળી તે દરદીઓનો વિશ્વાસ શુભાવી ખેસે છે, અને એમ કરીને આગેગ્યની પુનઃપ્રાપ્તિમાં માણસ તરફથી મળતી સારામાં સારી મદદને તે નાખી દે છે.

#### ધૃત્તિશક્તિ

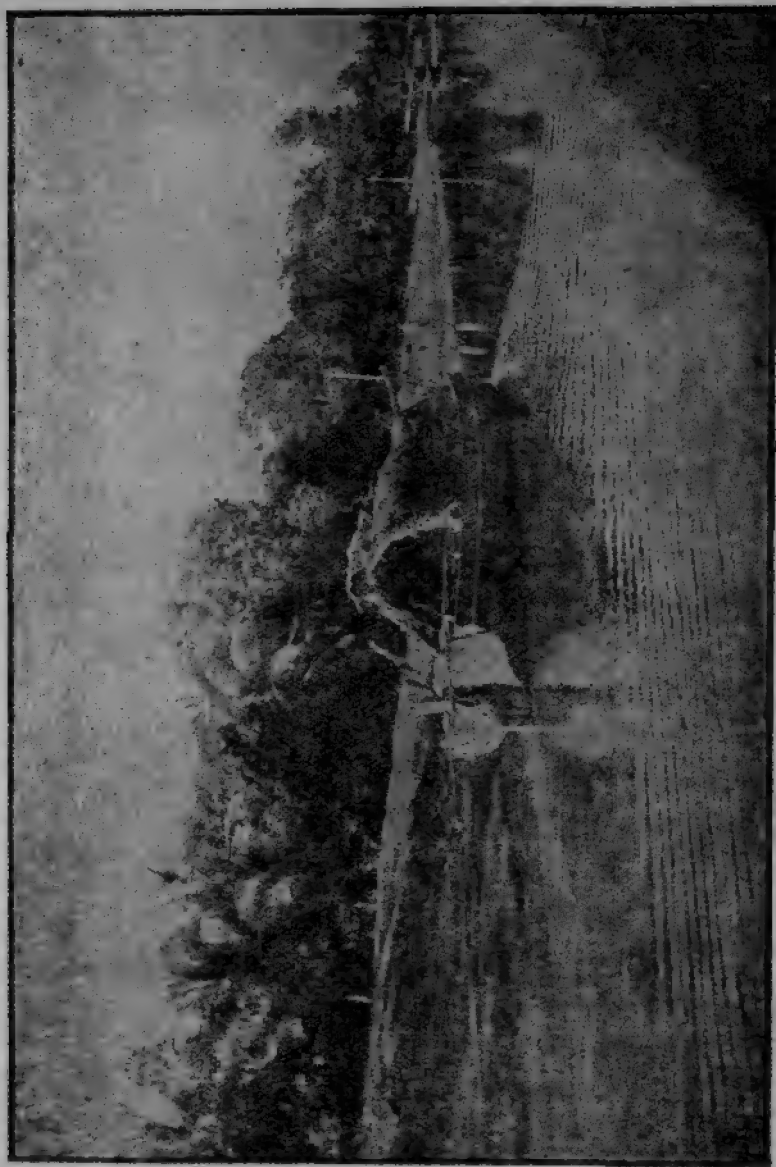
ધૃત્તિશક્તિની જેટલી ધિમ્મન અંકાવી જોઈએ તેટલી અંકાતી નથી. ધૃત્તિશક્તિને જાગૃત અવસ્થામાં ને યોગ્ય દિશામાં રાખવામાં આવે, તો આખા શરીરને તે શક્તિ આપશે ને તંદુરસ્તી જાળવવામાં આશ્ચર્યકારક મદદરૂપ નીવડશે. રોગનિવારણના સંબંધમાં પણ તે એક શક્તિજ છે. જે યોગ્ય દિશામાં તેને દોરવામાં આવે, તો કલ્પનાશક્તિને તે અંકુશમાં રાખશે, અને તન તથા મન એ બન્નેના રોગનો સામનો કરવામાં તથા તેનો પરાજય કરવામાં તે બળવાન સાધનરૂપ થઈ પડશે. દરદી પોતાનું ધૃત્તિજાળ વાપરીને જીવન સાથેના યોગ્ય સંબંધમાં પોતાને મૂકવાથી, પોતાના નીરાળીકરણને અર્થે દાક્ટર

જે પ્રયત્નો કરે છે તેની સાથે યોગ્ય સહકાર સાધી શકે છે. એવા હજારો માણસો છે કે જે તેમની ઇચ્છા હોય તો તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે. તેઓ માંદાજ રહે એવી ઇશ્વરની ઇચ્છા હોતી નથી. માણસો તંદુરસ્ત ને સુખી રહે એવું જ ઇશ્વર ઇચ્છે છે, અને તંદુરસ્ત રહેવાનો જ તેમણે દૈવ નિશ્ચય કરવો જોઈએ. અમે દરરોજ વશ થઈ જવાના નથી, તેમ નિષ્ક્રય હાલતમાં પડી રહેવાના નથી એવું ફક્ત કહેવામાં અનેકવાર દરદીઓ રોગનો સામનો કરી શકે છે. તેમના દુઃખ ને પીડાને તેઓ ન ગણીકારે, અને તેમની શક્તિના પ્રમાણમાં જે થઈ શકે તે કરવામાં તેઓ રોકાય તો સુંદર પરિણામ આવ્યા વગર રહે નહિ. આવી રીતે કામમાં રોકાવાથી અને હવા તથા તડકાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાથી ધણાય દુર્બળ દરદીઓ તંદુરસ્તી ને શક્તિ પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકે.

### તંદુરસ્તી મેળવવાના સગીન નિયમો

તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા ને તે જાળવી રાખવા ઇચ્છનારા માટે પવિત્ર શાસ્ત્રમાં એક શિક્ષણ આપવામાં આવેલું છે “દ્રાક્ષઃ સયી યસ્ત ન યાઓ, એમાં કુચાલ છે; પણ આત્માથી ભરપૂર યાઓ.” (એફેસી ૫:૧૮). સરીરનું કે મનનું ખરું સાચાપણું કે તાજગી અકુદરતી કે અનારોગ્યકારક સ્મૃતિજનક પદાર્થોથી ઉપજતી ઉશ્કેરણી કે વિસ્મૃતિથી મળશે નહીં; તેમજ અપ્રમ તૃષ્ણાઓ કે વાસનાઓને તૃપ્ત કર્યેથી પણ મળશે નહિ. દરદીઓમાંનાં ધણાં ઇશ્વરરહિત અને આશારહિત હોય છે નહિ સંતોષામ્ભવી ઇચ્છાઓ, અવ્યવસ્થિત થએલી વાસનાઓ, અને તેમની પોતાની જ પ્રેરકબુદ્ધિથી દોષિત કર્મો, એજ કેટલાંકનું દુઃખ હોય છે; તેઓ આ જીવનમાં કટાક્ષ હોય છે, અને આવનાર જીવનની તેમને કશી આશા હોતી નથી. એવા દરદીઓની સારવાર કરનારાઓએ નજીવા, ઉશ્કેરણીજનક પદાર્થો વડે તેમને ફાયદો થશે એવી આશા રાખવીજ નહિ. એ તો એમના જીવનને શાપરૂપ નીવડયા છે એવાંજ વાનાંમાં જ્યાં સુધી તૃપ્તિ શોધાશે, ત્યાં સુધી ભૂખ્યો ને તરસ્યો આત્મા ભૂખ્યો ને તરસ્યોજ રહેવાનો. મતલબથી મોજમજાહના ઝરામાંથી પીનારા દગાયા વગર રહેશે નહિ. મોજમજાહને તેઓ બળ માની લે છે, પછી જ્યારે ઉશ્કેરાટ બંધ પડે છે ત્યારે તેમની પ્રેરણાનો અંત આવે છે, અને અગાઉના જેવાજ નાસીપાસ ને અસંતોષી તેઓ બની જાય છે.

કાયમની શાંતિ ને આત્માના ખરા આરામનો મૂળ ઝરો એકજ છે “ઓ વૈતર” કરનારાઓ તથા ભારથી લદાયલાઓ, તમે સંઘળા મારી પાસે આવો, ને હું તમને



“તંદુરસ્તી દુષ્ટો મારણે મનને આરામ અને શાંતિ મળે છે.”



વિસામો આપીશ" (માત્થી ૧૧:૨૮) એવું જ્યારે ખ્રિસ્તે કહ્યું ત્યારે તે એ વિષે જ હતું. "હું તમને શાંતિ આપી જાઉં છું, મારી શાંતિ હું તમને આપું છું, જેમ જગત આપે છે તેમ હું તમને આપતો નથી." (યોહાન ૧૪:૨૭). આ શાંતિ તે શી વસ્તુ છે? ખ્રિસ્ત અને એ શાંતિ એકબીજાથી અલગ છે એવું નથી. એ શાંતિ ખ્રિસ્તમાં જ છે, અને ખ્રિસ્તને મેળવવામાં જ એ શાંતિ મેળવાય છે.

ખ્રિસ્ત જીવનનો ઉત્પાદક કરો છે. ખ્રિસ્ત વિષેનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન મેળવવું એની જ કેટલાંકને તો જરૂર હોય છે. નીરાશી કરનાર સ્વર્ગીય સાધનોની આગળ આપું માનવત્વ કેવી રીતે ખોલી નાખવું એ એવાં માણસોને ધીરજથી, દયાલાવથી તેમ જ છતાં મંજીરતાથી સીખવવાની જરૂર છે. મનના અંધરાએલા ભાગોને જ્યારે ધમ્મરના પ્રેમનો પ્રકાશ અજવાળે છે, ત્યારે એચેનીકારી નિર્ગતતા અને અસંતોષ અંધ પડી જાય છે, સંતોષજનક જ્ઞાનદો મનને ચેતન્ય, અને શરીરને સુખાકારી તથા શક્તિ આપે છે.

### ફરેક કસોટીમાં મદદ

આપણે કદમ્બ દુનિયામાં રહીએ છીએ. સ્વર્ગીય ધર કાણીના આગે રસ્તે મુશ્કેલી, કસોટી ને દુઃખ આપણા રાહ જોઈ રહ્યાં હોય છે. પરંતુ કેટલાંક તો પોતાની જાંઘીના બોજ, દુઃખ આવી પડવાનું છે એવું અમાઢીયાંજ ધારી લઈને, વધુ પડતા બનાવી મૂકે છે. એવાં પર જો કોઈ આપણા કે નિરાશા આવી પડી, તો તેઓ એવુંજ ધારી બેસે છે કે હવે બધું ખરબાદ થઈ જવાનું છે, અમારા જેટલું દુઃખ કોઈનુંય નથી, હવે તાંગી પડ્યા વગર રહેશે નહિ. આમ કરીને તેઓ પોતા પર દરિદ્રતા લાવે છે, ને તેમની આભુઆભુનાં સર્વ પર મમગીની બારેલું પાતાવરણ પ્રસારે છે. જાંઘી જાતેજ તેમને બાર સમાન લાગે છે. પરંતુ એવું કરવાની કે હોવાની કશી જરૂર નથી. તેમના વિચારનો પ્રવાહ બદલવાને તેમને હકનિશ્ચયી પ્રયત્ન કરવો પડશે. પરંતુ ફેરફાર તો કરી શકાયજ. તેમના આ જીવનના તેમજ આવનાર જીવનના સુખનો આધાર આનંદદાયક વાનાં પર તેમનું મન ચોટાડવા પર રહે છે. તેઓ માત્ર આટલુંજ કહે: કાળું ચિત્રામણ જો કેવળી કલ્પના છે તે પરથી તેઓ દૃષ્ટિ ઉઠાવી લે, ને તેમના માર્ગમાં ધમ્મરે જો લાભો વેરેલા છે તે તરફ, તેમજ તેની પેઠી પારનાં અદ્ભુત તથા સનાતન વાનાં તરફ દૃષ્ટિ ફેરવે.

પ્રત્યેક કસોટીને માટે ધમ્મરે જોગવાઈ પણ કરી મુકેલીજ છે. રાનમાં રખડતા રખડતા ધસાએલી સોઢા મારાફનાં કડવાં પાણી પાસે આવ્યા, ત્યારે મુશ્કાએ ધમ્મરને પોકાર કર્યો. તે વખતે ધમ્મરે કરો નવોજ ધ્વજાંજ પૂરો પાડ્યો.

નહિ; પરંતુ જે નજીક હતું તે પ્રતિ ઇશ્વરે ધ્યાન ખેંચ્યું. જે ઝાડવું તેણેજ ઉત્પન્ન કર્યું હતું તે લઇને પાણી ચોંકાવ્યું તથા મીઠું કરવાને પાણીના મૂળમાં નાખવાનું હતું. એ પ્રમાણે કરવામાં આવ્યું; એટલે લોકો પાણી પીને તાજ થયા. કોઈ પણ દુઃખની વેળાએ જે આપણે ખ્રિસ્તને શોધીશું તો તે આપણને મદદ કરશે. તેના પવિત્ર પુસ્તકમાં લખાયેલ આરોગ્યકારક વચનોનું નિરીક્ષણ કરવાને આપણી આંખો ખોલવામાં આવે છે. દુઃખનો વિરોધ થાય એવી રીતે દરેક આશીર્વાચનનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે પવિત્ર આત્મા આપણને શીખવશે. આપણા હોઠ પર મૂકાતા હરેક કડવા પીણાને માટે આરોગ્યકારક ડાળી આપણને મળશેજ મળશે.

લાવિના કઠોર પ્રશ્નોને અસંતોષકારક દર્શનોથી આપણાં હૃદયો નિર્ગત થઈ જવાં નહિ જોઈએ, કે ધૂંટણ કંપવા નહિ જોઈએ, કે હાથ ઢીલા પડવા નહિ જોઈએ. જે સર્વશક્તિમાન છે તે કહે છે, કે “તેણે મારો આશ્રો લેવો, તેણે મારી સાથે સમાધાન કરવું; હા, તેણે મારી સાથે સમાધાન કરવું.” (યસાયાહ ૨૭:૫). ઇશ્વરની દોરપણી તમા તેની સેવાને અર્થે જેઓ પોતાનાં જીવનો સોંપે છે તેઓને એવી જગામાં તો લાવી મૂકવામાં નહિજ આવે કે જ્યાં તેણે જોગવાઈ કરેલી ન હોય. આપણી સ્થિતિ ગમે તેવી હોય. પરંતુ જે આપણે ઇશ્વરનું વચન પાળનાર હોઈશું, તો આપણા માર્ગને માટે સ્વર્ગીય બોમિયો છે; જે જે આપણી મુંઝવણ કરી, તેને માટે આપણે સાર ખાતરીનો સલાહકાર છે; આપણા ગમે તેવા શોક, વિયોગ કે એકાંતપણામાં આપણી પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવે એવો દિવ્ય મિત્ર છે.

આપણા અજ્ઞાનમાં વખતે આપણે ખોટાં પગલાં માંડીએ, પણ ઇશ્વર આપણો ત્યાગ કરતો નથી. આપણે એકલાજ છીએ એવું સમજવાની કશી જરૂર નથી. આપણા સોળતી તે દૂતો છે. ખ્રિસ્તે પોતાના નામમાં જે સંબોધક મોકલવાનું વચન આપેલું, તે આપણી સાથે રહે છે. દેવનગરીમાં પહોંચાડનાર માર્ગમાં એવી કોઈ મુશ્કેલીઓ નથી કે જે ઇશ્વર પર વિશ્વાસ કરનાર જોળાંગી ન શકે; એવાં કોઈ જોખમો નથી, કે જેમાંથી તેઓ છૂટી ન શકે; એવો કોઈ શોક, સંતાપ કે માનવી નિર્જાળતા નથી, કે જેને માટે તેણે સલાજ રાખ્યો ન હોય.

નાઉમેદ કે નિરાશ થઈ જવાની કશીજ જરૂર નથી. શેતાન તમારી પાસે કદાચ ફેરસૂચના લઈને આવે, કે “તમારે માટે હવે કશીજ આશા નથી, તમારો ઉપ્કાર થઈ શકે એવું છેજ નહિ.” પરંતુ ખ્રિસ્તમાં એવાને માટે પણ આશા છે. આપણા પોતાના સામર્થ્યથી જય પામવાનું ઇશ્વર આપણને ફરમાવતો નથી; પણ તે આપણને તેની છેક નજીક ખોલાવે છે. આપણા મન તમા

શરીરને દાખી કેનાર ખસે તેવી બોજાયુક્ત મુશ્કેલીઓ હોય, પરંતુ તેમાંથી આપણને મુક્ત કરવાને તે રાહ જોઈ રહ્યો છે.

જેણે પોતે મનુષ્યાવતાર ધારણ કર્યો તે મનુષ્યનાં દુઃખોમાં કેવી રીતે સહાનુભૂતિ દર્શાવવી તે જાણે છે. પ્રત્યેક આત્માને તેમજ તે આત્માની આસ આસ અગત્યો તથા કસોટીઓને ખિસ્ત જાણે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ મનને દુઃખકારક ને મુંઝવનાર સર્વ સંજોગોને પણ તે જાણે છે. જેને સૌથી વધારે દુઃખ છે તેના પ્રત્યે તેની વધારેમાં વધારે લાગણી ને દયા છે. આપણી નિર્બળતાઓની લાગણી તેને થયા વગર રહેતી નથી, અને આપણી મુંઝવણો તથા મુશ્કેલીઓ આપણે તેના ચરણ આગળ લાવીએ ને ત્યાંજ તેમને રાખીએ એવું તે ઇચ્છે છે.

પોતાજ પ્રત્યે જોઈ રહેવું ને આપણા આવેગોનો અભ્યાસ કરવો એમાં કંઈ કઠાવણ નથી. જો એમ કરીશું, તો વિશ્વાસને નિર્બળ કરે ને હિમ્મતનો નાશ કરે એવાં પરીક્ષણો ને મુશ્કેલીઓ ધર્મ વગર શેતાન રહેવાનો નથી. આપણા આવેગોનો બારીકાઈથી અભ્યાસ કરવો ને લાગણીઓને વશ થવું તે શંકા લાગ્યા બરાબરજ છે, ને પોતાને મુંઝવણના પાશમાં સપડાવ્યા બરાબરજ છે. પોતા પ્રત્યેથી ઇશુ પ્રત્યે આપણે જોવાનું છે.

જ્યારે પરીક્ષણો તમારા પર હાસો કરે, જ્યારે તમારા મન કે આત્માની આસપાસ ચિંતા, મુંઝવણ ને અધિકાર છવાઈ ગયેલાં લાગે, ત્યારે જ્યાં તમને અચાઉ પ્રકાશ દેખાયો હોય ત્યાંજ જુઓ. ખ્રિસ્તના પ્રેમ પર, ને તેની કાળજીપૂર્વક સંભાળ પર આધાર રાખો. જ્યારે વિજય મેળવવાને માટે પાપ હૃદયમાં ઝંખડો કરી રહ્યું હોય, જ્યારે પાપનો દોષ મન પર જીલમ કરી રહ્યો હોય ને પ્રેરકબુદ્ધિને દાખી દીધી હોય, જ્યારે અવિશ્વાસ મનને ઘેરી રહ્યો હોય, ત્યારે પાપને તાણે કરવાને અને અધિકારને હાંકી કાઢવાને ખ્રિસ્તની કૃપા પૂરતી છે એ ભૂલશો નહિ. ઇશ્વરની સંગતમાં પ્રવેશ કર્યાંથી આપણે શાંતિના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ.

### ઉપકારસત્તા અને સ્તુતિ

શરીરની તથા મનની તંદુરસ્તી વધારવાને ઉપકારસત્તાનો ને સ્તુતિનો ભાવ એટલું કરી શકે છે એટલું ખીજ કશાથી થવાનો સંભવ નથી. પ્રાર્થના કરવી એ જેવી એક દરજ્જા છે, તેવીજ ઉદાસીનતા અને અસંતોષી વિચારો તથા લાગણીઓની સામે થવાની દરજ્જા પણ છે. જો આપણે સ્વર્ગમાર્ગ પકડેલો

હોય, તો આપણા સ્વર્ગીય પિતાના ધરને આપે રસ્તે આપણે શોક કરનાર, નિસાસા નાખનાર ને દુઃખ ખાનાર સંધની પેઠે કેવી રીતે જઈ શકીએ ?

જેઓ સતત ક્યકય ક્યાં કરે છે, ને ને આનંદો આવ તથા સંતોષ ભાવાને જેઓ પાપ ગણનાં લાગે છે તેઓમાં ખરો ધર્મ છેજ નહિ. કુદરતી દુનિયામાં જે કંઈ ઉદાસીનતાભરેલું છે તેમાં જેઓ દુઃખમય મોજ માણે છે, સુંદર ને તાજાં પુષ્પોચું ટવાને બદલે સુકાઈ ગયેલાં પાંદડાં જોવાનું જેમને ગમે છે, પહાડોની ભવ્ય ઊંચાઈમાં ને લીલીછમ ખીણોમાં જેમને કશું સૌંદર્ય દેખાતું નથી, કુદરતમાંના આનંદમય અવાજો ને ખુદશા કાનને મધુર ને સંગીતમય લાગે છે તે પ્રત્યે જેઓ પોતાની ઇન્દ્રિયો બંધ રાખે છે, તેઓ ખ્રિસ્તમાં નથી. તેઓને પ્રકાશ મળે એમ હોય છે, એટલે જ્યારે ત્યાંથી પણાનો સૂર્ય પોતાનાં કિરણોમાં આરામ્ય લખે તેમનાં હૃદયોમાં ઊગતો હોય છે, ત્યારે પણ તેઓ તો પોતાને માટે ઉદાસીનતા ને અધકારનોજ સંમુહ ક્યાં કરે છે.

દુઃખને લીધે ઘણીએ વાર તમારું મન ઘેરાયેલું હોય એવે સમયે વિચાર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો. ઇસુ તમારા પર પ્રેમ કરે છે એ તમે જાણો છો. તમારી નબળાઈ તે સમજે છે. એવે સમયે કેવળ તેના હાથોમાં આરામથી પડી રહેવાથી તમે તેની ઇચ્છાનું પાલન કરી શકો છો.

કુદરતનો એવો નિયમ છે કે આપણાં વિચારો ને લાગણીઓને જેમ જેમ આપણે વ્યક્ત કરીએ છીએ તેમ તેમ તેમને ઉત્તેજન ને બળ મળે છે. સ્વપ્નોથી વિચારો વ્યક્ત થાય છે એ ખરું છે, તેની સાથે એ પણ ખરું છે કે સ્વપ્નોની પાછળ વિચારો આવે છે. જો આપણે આપણા વિશ્વાસને વધારે વ્યક્ત કરીએ, જે જે આશીર્વાદો એટલે ઇશ્વરની મહાન દયા ને પ્રીતિના જે આશીર્વાદો મળેલા આપણે જાણીએ તેમાં જો વધારે આનંદ કરીએ, તો આપણો વિશ્વાસ વધશે, ને આપણો આનંદ પણ વધશે. ઇશ્વરની બલાઈ ને પ્રીતિની કદર ખૂંજવાથી જે આશિષ મળે છે તેનું વર્ણન કરવું એ જીભને માટે અશક્ય છે, તેમજ તેની સમજ ધરાવવી એ મર્યાદિત મનને માટે અશક્ય છે. પૃથ્વી પર પણ આપણે અખૂટ, નિરંતર વહેતા ઝરા જેવો આનંદ મેળવી શકીએ છીએ, કારણ કે ઇશ્વરના રાજ્યાસનમાંથી વહેતા ઝરામાંથી તેને પોષણ પૂરું પાડવામાં આવે છે.

ત્યારે ઇશ્વરના અજોડ પ્રેમની સ્તુતિ કરવાને આપણે આપણાં હૃદયો તથા હોડોને ફળવવાં જોઈએ. વળી આશાવંત બનવાને અને કાલ્પરીના વધસ્તંભમાંથી નીકળતા પ્રકાશમાં રહેવાને આપણે આપણા આત્માઓને ફેળવીએ. આપણે સ્વર્ગીય રાજાનાં છોકરાં છીએ, એટલે સૈન્યોના યહોવાહના દીકરા દીકરીઓ

છીએ એ આપણે કદી ભૂલી જવું જોઈએ નહિ. ઇશ્વર પર શાંત બરાસો રાખવો એ આપણો એક ખાસ હક છે.

“શાંતિ... તમારાં હૃદયોમાં ધણીપણું કરે; અને ઉપકારસ્તુતિ કરો.” (કાલોસી ૩:૧૫). આપણી પોતાની મુશ્કેલીઓ તથા હરકતો ભૂલી જઈને ઇશ્વરના નામના મહિમાને અર્થે જીવવાની મજેલી તકને સારૂ આપણે તેની સ્તુતિ કરીએ. દરેક નવા દિવસના તાજા આશીર્વાદો ઇશ્વરની પ્રેમભરી સંભાળનાં ચિહ્નો માટે આપણાં હૃદયોમાં સ્તુતિ જગાવે. ઇશ્વરે તમને રાત ઇરમિયાન સંભાળ્યાં છે, તેને માટે પ્રભાતમાં તમે આંખો ઉઘાડો ત્યારે ઇશ્વરનો ઉપકાર માનો. સવારે, બપોરે ને રાત્રે ઉપકારી આપને સુવાસ તરીકે સ્વર્ગે ચઢવા દો.

તમને કેમ છે? એમ જ્યારે કોઈ તમને પૂછે, ત્યારે પૂછનારની સહાનુભૂતિ સંપાદન કરવાને અર્થે કંઈક દુઃખદાયક કહેવાનો વિચાર સરખોય કરશો નહિ. તમારા વિશ્વાસની અછત વિષે અને તમારા શોક ને દુઃખો વિષે વાતચિત ન કરો. એવા શબ્દો સાલણવામાં શેતાનને આનંદ થાય છે. આપણાં દુઃખોને જ્યારે વાતચિતનો વિષય બનાવીએ છીએ, ત્યારે આપણે શેતાનને મહિમાવંત કરીએ છીએ. આપણને જીતવાની શેતાનની મહાશક્તિને આપણે આપણી વાતચિતનો વિષય બનાવવો નહિ. તેની શક્તિ વિષે વાતચિત કરવાથી ધણીવાર આપણે તેના હાથમાં પોતાને સોંપીએ છીએ. તેને બદલે આપણે ઇશ્વરની મહાન શક્તિ વિષે વાત કરીએ, અને આપણાં સર્વ હિતોને તેના પોતાના હિતની સાથે જોડી દઈએ. ખ્રિસ્તની અજોડ શક્તિ વિષે ને તેના મહિમા વિષે વાત કરો. આખું સ્વર્ગ આપણા તારણમાં રસ લઈ રહ્યું છે. તારણના વારસદારો જેઓ થવાના છે તેઓની સેવા કરવાને અર્થે સહસ્ત્ર અને હસ્ત સહસ્ત્ર દૂતોને મોકલવામાં આવેલા છે. તેઓ લૂંટાઈ સામે આપણું રક્ષણ કરે છે, અને આપણો વિનાશ શોધનાર અંધકારનાં યરાક્રમેને પાછાં હટાવે છે. શું પળેપળ આભાર માનવાનું, અરે આપણા માર્ગમાં દેખીતી મુશ્કેલીઓ હોય ત્યારે પણ આભાર માનવાનું શું આપણને કારણ નથી?

સ્તુતિ અને આભારપ્રદર્શન ગીત ગાઇને પ્રગટ કરીએ તો કેવું સારું! જ્યારે પરીક્ષણ આવે ત્યારે આપણે આપણી લાગણીઓને પ્રદર્શિત કરવા કરતાં વિશ્વાસથી ઇશ્વરનો આભાર માનનારું ગીત ગાઇએ તો કેટલું સારું?

“બહોવાહનો આભાર માનો, કેમકે તે ઉત્તમ છે;

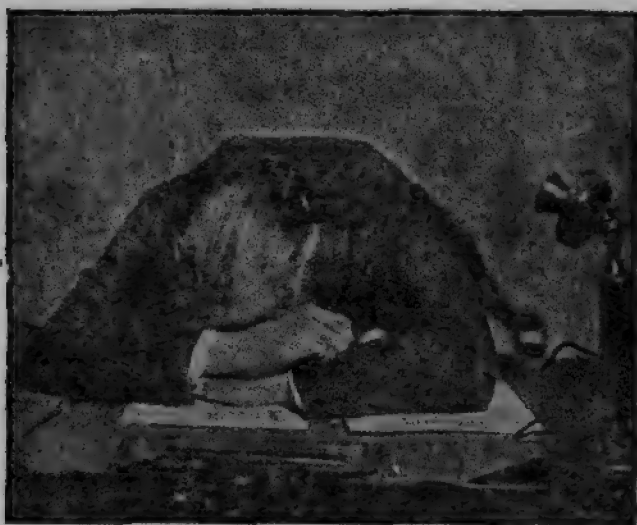
તેની કૃપા સદાકાળ ટકે છે.

એ પ્રમાણે યહોવાહના છોડાવેલાઓએ બોલવું,  
એટલે જેઓને તેણે શત્રુના હાથમાંથી છોડાવ્યા [તેઓએ બોલવું].”

(ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૭:૧, ૨)

“તેની આગળ ગાઓ, તેનાં સ્તોત્ર ગાઓ;  
તેનાં સર્વ આશ્ચર્યકારક કામોનું મનન કરો.  
તેના પવિત્ર નામનું તમે અભિમાન કરો;  
યહોવાહને શોધનારનાં હૃદયો આનંદ પામે.”

(ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૫:૨, ૩).



“હૃદયએ છેક નાહિઅમત કે નિરાશ થઈ જવાની જરૂર નથી.”

“કેમકે તરસ્યા જીવને તે સંતોષ પમાડે છે,  
અને લૂખ્યા આત્માને ઉત્તમ વાનાંથી તૃપ્ત કરે છે. . . .  
જેઓ અધિકાર તથા મરણછાયામાં બેઠેલા હતા,  
અને આપદામાં તથા બેડીઓમાં સપડાએલા હતા . . .  
તેઓએ પોતાના સંકટમાં યહોવાહને પોકાર્યો,  
એટલે તેણે તેઓને દુઃખમાંથી તાર્યા.  
તે તેઓને અધિકારમાંથી તથા મરણછાયામાંથી કાઢી લાવ્યો,

અને તેઓનાં અંધન તોડી નાખ્યાં.

આ તેને કૃપા તથા માણુસજાતને સાર તેનાં આશ્ચર્યકારક કૃત્યો  
ખ્યાનમાં રાખીને માણુસો યહોવાહની સ્તુતિ કરે [તો કેવું સાર] । ”

(ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૭: ૯-૧૫).

“હે મારા આત્મા, તું કેમ ઉઠાસ યયો છે ?

તું કેમ ગભરાયો છે ?

તું દેવની આશા રાખ;

કેમકે જે મારા મુખનું તારણ તથા મારો દેવ છે,

તેનું હું હજી સ્તવન કરીશ.” (ગીતશાસ્ત્ર ૪૨:૧૧).

“દરેક સંજોગમાં ઉપકારસ્તુતિ કરો, કેમકે તમારા વિષે ખ્રિસ્ત ઇસુમાં  
ઈશ્વરની મરજી એવી છે.” (૧ થેસ્સાલોનીકો ૫:૧૮). આ હુકમ એવી ખાતરી  
આપે છે કે આપણી વિરૂધ્ધ દેખાતી આજ્ઞાઓ પણ આપણા હિતને અર્થે નીવડશે.  
જે આપણને હાનિકારક નીવડવાનું હોય તેને માટે આભાર માનવાનું ઇશ્વર  
આપણને ફરમાવે નહિ.

“યહોવાહ મારે અજવાળું તથા મારું તારણ છે ;

હું કોનાથી ખીહું ?

યહોવાહ મારા જીવનનું સામર્થ્ય છે ;

મને કોનું કાલ લાગે ?” (ગીતશાસ્ત્ર ૨૭:૧)

“સંકટને સમયે તે પોતાના મંડવામાં મને શુભ રાખશે ;

પોતાના મંડપને આશ્રયે તે મને સંતાડશે . . .

અને હું તેના મંડપમાં હર્ષનાદનાં અર્પણ ચલાવીશ ;

હું ગાઈશ, હા, હું યહોવાહનાં સ્તોત્ર ગાઈશ.” (ગીતશાસ્ત્ર ૨૭:૫,૬).

“મैं ધીરજથી યહોવાહની વાટ જોઈ . . .

તેણે મને નાશના ખાડામાંથી તથા ચીકણા કાઢવમાંથી ખેંચી કાઢ્યો ;

તેણે મારા પગ ખડક પર ગોઠવ્યા, અને મારા ડગલાં સ્થિર કર્યાં.

તેણે નવું ગીત, એટલે આપણા દેવનું સ્તોત્ર, મારા મુખમાં મૂક્યું છે.”

(ગીતશાસ્ત્ર ૪૦:૧-૩)

“યહોવાહ મારું સામર્થ્ય તથા મારી ઢાલ છે ;

મારા હૃદયે તેના પર બરોસો રાખ્યો છે, અને મને સહાય મળી છે ;

માટે મારા હૃદયમાં આત્માનંદ માય છે ;

ગાયનથી હું તેની ઉપકારસ્તુતિ કરીશ.” (ગીતશાસ્ત્ર ૨૮:૭)

## જાણું કરવું

માંદા માણસો પોતાનું બધું ધ્યાન પોતા પરજ રોજે એ તેમના સાબલ થવામાં એક મોટામાં મોટી નડતર છે. માંદલાં માણસોમાંનાં પણાંને એવું લાગે છે કે દરેક જણે તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવી ને તેમને મદદ કરવી જોઈએ; પરંતુ ખરું જોતાં તેમણે તેમનું ધ્યાન પોતા પરથી ઉઠાવી લઇને બીજાં વિષે વિચાર કરવામાં ને તેમની ચિન્તા કરવામાં ધ્યાન રોકવું જોઈએ.

દુઃખી, રોગગ્રસ્ત અને નાસીપાસ થએલાંને માટે પણી વાર પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે, અને એ બરાબર છે. અધિકારમય મનમાં ઇશ્વર પ્રકાશ પાડે, અને રોગગ્રસ્ત અંતઃકરણને દિલાસો દે એવી આપણે પ્રાર્થના કરીએ એ વાજબી છે. પરંતુ દિવ્ય આશીર્વાદના પ્રવાહમાર્ગમાં જેઓ પોતાને મૂકે છે તેઓ માટેની પ્રાર્થનાનો ઉત્તર ઇશ્વર આપે છે. આવાં દુઃખી જનોને માટે આપણે પ્રાર્થના કરીએ છીએ, તે વખતે તેમના કરતાં જે વધારે ગરજવંત માણસો છે તેમને તેઓ મદદ કરવાની કાશીય કરે એવું ઉત્તેજન આપણે તેમને આપવું જોઈએ. અન્યને મદદ કરવાની કાશીય જેમ જેમ તેઓ કરશે તેમ તેમ તેમનાં પોતાનાં હૃદયોમાંથી અધિકાર દૂર થશે. જે દિલાસો આપણે પામ્યાં તે જેમ જેમ આપણે બીજાંને પમાડવાની કાશીય કરીશું તેમ તેમ આશીર્વાદ આપણી પાસે પાછો આવતો જાય છે.

શરીરના તથા આત્માના મંદવાડેને માટે યશાયાહ પ્રબોધકનો અઠાવનમો અધ્યાય ઈલાજરૂપ છે. તંદુરસ્તી તથા જીવનનો ખરો આનંદ જે આપણે ઇચ્છતાં હોઈએ, તે એ અધ્યાયમાં સુચવેલો ઇલાજ આપણે અમલમાં મૂકવો જોઈએ. ઇશ્વરને સ્વીકાર્ય થઈ પડે એવી સેવા વિષે, અને તેના આશીર્વાદો વિષે, યહોવાહ નીચે પ્રમાણે કહે છે:

“ભૂખ્યાઓને તારે રોટલી વહેંચી આપવી, ને બટકતા ગરીબોને તું ઘેર

આણે, શું એ ઉપવાસ નથી?

નાથાને જોઈને તારે તેને પહેરાવવું,

ને પોતાની દેહનાંની પાસેથી પોતાને સંતાડવો નહિ.

ત્યારે તારો પ્રકાશ પ્રભાતની પેઠે ફાટશે,

ને તારું આરોગ્ય જલદીથી થશે;

અને તારું ન્યાયીપણું તારી આગળ ચાલશે;

યહોવાહનું ગૌરવ તારો પીઠરક્ષક થશે.

ત્યારે તું હાંક મારશે, ને યહોવાહ ઉત્તર આપશે;





બાળક ચિંતા કરતું નથી, માબાપ જે સંભાળ લે છે તે પર તે બરોસો રાખે છે.

તું બૂમ પાડશે એટલે તે કહેશે, હું આ રહ્યો.

જો તું ખૂંસરીને તથા આંગળી કરવાને તથા બૂંડાઇ બોલવાને  
તારી મધ્યેથી દૂર કરે ;

અને તારા જીવથી ઇચ્છેલી વસ્તુઓ જો ભૂખ્યાઓને આપી દે,

ને નમ્ર થએલા જીવને તૃપ્ત કરે,

તો તારો પ્રકાશ અધિકાર મધ્યે ઉગશે,

ને તારું અધાર અપોરતા જેવું થઇ જશે.

અને મહોવાદ તને નિત્ય ચલાવશે,

ને સુકવણાની વેળાએ તારો જીવ તૃપ્ત કરશે,

ને તારાં હાડકાંને તે જળવંત કરશે ;

અને તું સિંચેલી વાડીના જેવો,

ને જે ઝરાનું પાણી ખૂટતું નથી, તેના જેવો યજ્ઞ.” (યજુર ૫૮:૭-૧૧)

જ્યાં કૃત્યો એવડા આશીર્વાદરૂપ છે, કારણ કે દયા કરનાર તેમજ દયા પામનાર એ બંનેને તે લાભકર્તા નીવડે છે. સારું કામ કરવામાં આવ્યું છે એવું જ્ઞાન એ રોગી શરીર તથા મન એ બંનેને માટે મોટું ઔષધ છે. યોગ્ય રીતે ફરજ બજાવ્યાથી તેમજ અન્યને સુખી કરવાનો સંતોષ મેળવ્યાથી જ્યારે મન ખુલ્લું અને આનંદી હોય છે ત્યારે આનંદી તથા ઉત્તેજનદાયક અસરથી આપ્તા માનવત્વમાં નવું જ જીવન આવે છે.

માંદા માણસે અન્ય તરફથી સતત સહાનુભૂતિ સંપાદન કરવાની કોશીષ કરવાને બદલે સહાનુભૂતિ દર્શાવવાની કોશીષ કરવી જોઈએ. નિર્બંજતા, શોક તથા દરદનો તમારો પોતાનો જોજ દયાળુ તારનાર પર નાખો. તમારું હૃદય ખોલીને ધૈર્યના પ્રેમને અંદર આવવા દો, અને પ્રેમના પ્રવાહને ખીજાં સુધી વહેવા દો. સર્વને સખત કસોટીઓમાંથી પસાર થવાનું છે, સખત પરીક્ષણોનો સામનો કરવાનો છે, અને એવા જોજ હલકા કરવાને તમે કંઈ કરી શકો એમ છે. જે આશીર્વાદો તમને મળેલા છે તેને માટે ઉપકારીભાવ પ્રદર્શિત કરો, અને તમારા પ્રત્યે જેઓ કાળજી રાખે છે તેઓની કદર કરો. ધૈર્યનાં કિશ્મતી વચનોથી તમારા હૃદયને ભરપૂર રાખો, કે અન્યને દિલાસો ને સામર્થ્ય મળે એવા સુખો એ જાંડારમાંથી તમે કાઢી શકો. એથી તમારી આત્મ્યાત્મ સહાયકારક ને ઉત્તેજનદાયક વાતાવરણ ઉપરિચિત થશે. તમારી આત્મ્યાત્મનાં આશીર્વાદરૂપ બનવાનો આશ્રય તમે રાખશો, તો તમારાં આસજનોને તેમજ અન્યને સહાયરૂપ થવાની રીતો તમને મળી રહેશે.

જેઓ અનારોગ્યથી પીડાય છે તેઓ પોતાને વિસરીને અન્યનું દિત તાકવા માંડે, તેમના કરતાં જેઓ વધારે ગરજવાન છે તેમની સેવા કરવાના ધૈર્યના આદેશનું જો તેઓ પાલન કરે, તો “ત્યારે તારો પ્રકાશ પ્રભાતની પેઠે ફાટશે, ને તારું આરોગ્ય જલદીથી થશે” એ પ્રયોષકના વચનની સત્યતા તેમના અનુભવમાં ઉતરશે.

## તંદુરસ્તીનું વાતાવરણ

તંદુરસ્તી તથા સુખને સૌથી વધુ માફક આવે એવું વાતાવરણ સરજનહારે આપણાં પ્રથમ માઆપને સાર પસંદ કર્યું હતું. તેણે તેમને ઠાઠ મહેલમાં મૂક્યાં નહોતાં, તેમજ જે કૃત્રિમ શણગારો તથા મોજશોખોને માટે આજે ધણાં માણસો પ્રયત્ન કરી રહેલાં છે એવા શણગારો તથા મોજશોખો તેમની આભુઆભુ તેણે ખડકી દીધા નહોતા. તેણે તો તેમને કુદરતના સૌથી નજીકના સંસર્ગમાં તેમજ સ્વર્ગીય પવિત્ર દૂતોની સૌથી નજીકની સંગતમાં મૂક્યાં હતાં.

ઇશ્વરે પોતાનાં આળોકના ધર તરીકે જે વાડી તૈયાર કરી હતી તેમાં જ્યાં ને ત્યાં સુંદર છોડવા ને કુમળાં પુષ્પોનો મિલાપ દષ્ટિને થતો હતો. ટૂંકાણે ટૂંકાણે દરેક જાતનાં વૃક્ષો હતાં, જેમાંનાં ધણાં સુમધીદાર ને મધુર ફૂલોથી લચી રહેલાં હતાં. તેમની શાખાઓ પર પક્ષીઓ સ્તુતિના મધુર અવાજો કાઢતાં હતાં, અને તેમની છાયા નીચે ભૂયર પ્રાણીઓ નિર્જયતાથી ગમ્મત કરતાં હતાં.

આદમ ને હવાની શુદ્ધતા અકલંકિત હતી ત્યાં સુધી તેઓ એદનનાગનાં દરયો ને સુરોથી આનંદ પામતાં હતાં. એદનવાડી ખેડવાનું તથા તેનું રક્ષણ કરવાનું કામ ઇશ્વરે તેમને સોંપ્યું હતું. પ્રત્યેક દિવસના શ્રમથી તેમને તંદુરસ્તી મળતી તેમજ આનંદ થતો, અને દિવસના ઠંડે પહોરે સૃજનહાર જ્યારે તેમની સાથે હરવાફરવા ને વાતચિત કરવા વધારતો ત્યારે તેની મુલાકાતોને તે સુખી જોડું આનંદથી સત્કારતું. ઇશ્વર હમેશા તેમને દિવ્ય પાઠો ભણાવતો હતો.

આપણાં પ્રથમ માઆપને માટે ઇશ્વરે જીવનની જે યોજના કરી હતી તેમાં આપણે માટે પણ શિક્ષણ રહેલું છે. પાપે જો કે પોતાની છાયા પૃથ્વી પર પાડી છે ખરી, તોપણ દિવ્ય હાથોનાં કામોમાં પોતાનાં આળોકો આનંદ મેળવે એવું ઇશ્વર ચાહે છે. જીવનની જે યોજના ઇશ્વરે કરી હતી તેને જેમ જેમ વધારે અનુસરવામાં આવશે તેમ તેમ દુઃખી માનવજાતિને ફરીથી સુખી કરવાને તે વધારે આશ્ચર્યજનક રીતે કાર્ય કરશે. માંદાઓને કુદરતના વધારેમાં વધારે નજીકના સંસર્ગમાં લાવવાની જરૂર છે. અસહાય અને લગભગ આશાહીન યૌવ ગએલા માંદાને કુદરતના વાતાવરણવાળા જીવનથી ચમત્કારિક ફાયદો થવા વિના રહેશે નહિ.

શહેરોનો ધોંધાટ, ધમાલ ને ગરબડ, તેમજ શહેરોનું પરાણે જીવાતું ને કૃત્રિમ જીવન, એ માંદા માણસને કંટાળાદાયક ને કમજોર કરનારું છે. ધૂમાડાથી,



Eastern News Photos

કુદરત સાથેના સંસર્ગ અને કામચી પ્રવૃત્તિ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે.

ધૂળથી ને ઝેરી વાયુઓથી ને રોગના જંતુઓથી લદાયેલી શહેરની હવા શુંદગીને જોખમકારક છે. મોટે ભાગે માંદાં માણસોને ચાર દિવાલોની વચ્ચે ગોંધી રાખવામાં આવે છે, અને જાણે તેમને દેખાનાંમાં પૂરવામાં આવ્યાં ન હોય એવું જ તેઓને લાગે છે. તેઓની આંખે જે પડે છે તે શું? ઘરો, પત્થર જડેલા રસ્તા કે ભોંવતગિયાં, ને ઉતાવળે ચાલ્યાં જતાં માણસોનાં ટોળાં. પણ આસ્માની આકાશ કે સૂર્યનો તડકો, લીધું ધાસ, ફૂલ કે ગ્રાસ તો તેમની નજરે પડે જ શાનું? આવી રીતે ગોંધી રખાએલાં હોવાથી તેઓ પોતાનાં જ દુઃખ-દરદોના વિચારમાં પડ્યાં રહે છે, અને તેમના પોતાના જ દુઃખી વિચારોનો ભોમ બને છે.

વળી નૈતિક શક્તિમાં જેઓ નબળાં છે તેઓ મારે તો શહેરોમાં જોખમનો પાર નથી. જે દરદીઓમાં અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ છે તેઓને તો શહેરોમાં સતત પરીક્ષણો મળ્યા જ કરે છે. જ્યાં તેઓના વિચારપ્રવાહ અદલાય એવા નવીન વાતાવરણમાં તેઓને મૂકવાની જરૂર છે, વળી જેથી તેઓનાં જીવનોની અરણાદી થએલી છે તે કરતાં તદ્દન જુદી જ અસરો તળે તેમને મૂકવાની જરૂર છે. જે અસરો તેમને ઇશ્વરથી દૂર ખેંચી જાય છે તેમાંથી તેમને થોડો સમય શુદ્ધતર વાતાવરણમાં ખસેડવાં જોઈએ.

માંદાંની સારવારની સંસ્થાઓ જે શહેરોથી દૂર સ્થાપવામાં આવે તો તે જરૂર વધારે સફળ થાય. તંદુરસ્તી પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારાં મનુષ્યો જ્યાં તેમને ખુલ્લા જીવનનો લાભ મળી શકે એવા ગ્રામ્ય વાતાવરણમાં જનતા પ્રવલ્ન નહીં વસે તો તેમને મારે સાફ છે. કુદરત એ ઇશ્વરે દરાવેલો વૈદ છે. સ્વચ્છ હવા, આનંદદાયક તડકો, પુષ્પો ને વૃક્ષો, ખામજગીયા, અને એવા વાતાવરણમાં કરેલી કસરત એ અધુન આરોગ્યદાયક ને જીવનદાયક છે.

દરદીઓ ખુલ્લી હવામાં વધારે રહે એવું હાકતરો ને નસોંએ તેમને ઉતેજન આપવું જોઈએ. પણાખરા દરદીઓને જે પ્રલાજની જરૂર છે તે ખુલ્લી હવા જ છે. જે જીવનથી તન, મન ને આત્માની શક્તિઓ દુર્બળ પડે છે ને નાશ પામે છે એવા કૃત્રિમ જીવનના ઉશ્કેરાટથી ને અમર્યાદીતથી થએલા રોગોને મટાડવાનું અદ્ભૂત સામર્થ્ય ખુલ્લી હવામાં રહેલું છે.

શહેરી જીવનથી, ધણી જાતીઓના ગ્રગગગાટ પ્રકાશથી ને રસ્તાઓના ધોંધાટથી કંટાળેલા દરદીઓને ગ્રામ્ય જીવનની શાંતિ ને મોકળાશ કેટલી બધી અમતી હશે! કુદરતના દેખાવો તરફ કેટલી બધી આનુરતાથી તેઓ જોતા હશે! ખુલ્લી હવામાં ખેસવું તડકો આવો, અને ગ્રાસ તથા ફૂલની વાસ સુંધવી એ તેમને

કેટલું બધું આનંદજનક લાગતું હશે ! દેવદારમાંથી ઝરતા પદાર્થમાં, એરેન્ડવૃક્ષ ને ફરવૃક્ષની સુવાસમાં જીવનદાયક ગુણો રહેલા છે, વળી બીજાં વૃક્ષોમાં પણ તંદુરસ્તીપ્રેષક ગુણો રહેલા છે.

લાંબા સમયના દરદીને ગ્રામ્ય વાતાવરણથી જેટલો લાભ થવાનો સંભવ છે એટલો લાભ બીજા કશાથી થવાનો સંભવ નથી. જેમને માટે કશી આશા ન હોય કે જેમનો કશો આધાર ન હોય એવાં માણસો પણ અહીં તડકામાં કે ઝાડની છાયામાં બેસી શકે કે સૂઈ જઈ શકે. સુંદર પાંદડાં જેવાને તેઓએ કેવળ આંખો ખોલીને ઉપર જેવાનું છે. પવનની મંદ મંદ લહરીઓનો અવાજ સાંભળતાં વિશ્રાંતિ તથા તાજગીની મધુર લાગણી તેમને થાય છે. નિરાશ થઈ ગએલા મનોભાવોમાં પુનઃ ચૈતન્ય આવે છે, ક્ષીણ થઈ જતી તાકાતમાં નવી સ્ફૂર્તિ આવે છે. જાણે અજાણે મનને શાન્તિ મળે છે, અને નાડીના ધબકારા નિયમિત બને છે અને માંદાંમાં જેમ જેમ જરા તાકાત આવે છે તેમ તેમ તેઓ થોડું ફરવાહરવાની હિમ્મત કરી સુંદર ફૂલો તોડી મનરંજન કરે છે, જે ફૂલો દુઃખીત જનો માટે ઇશ્વરના પ્રેમના કિમ્મતી સંદેશીઆ છે.

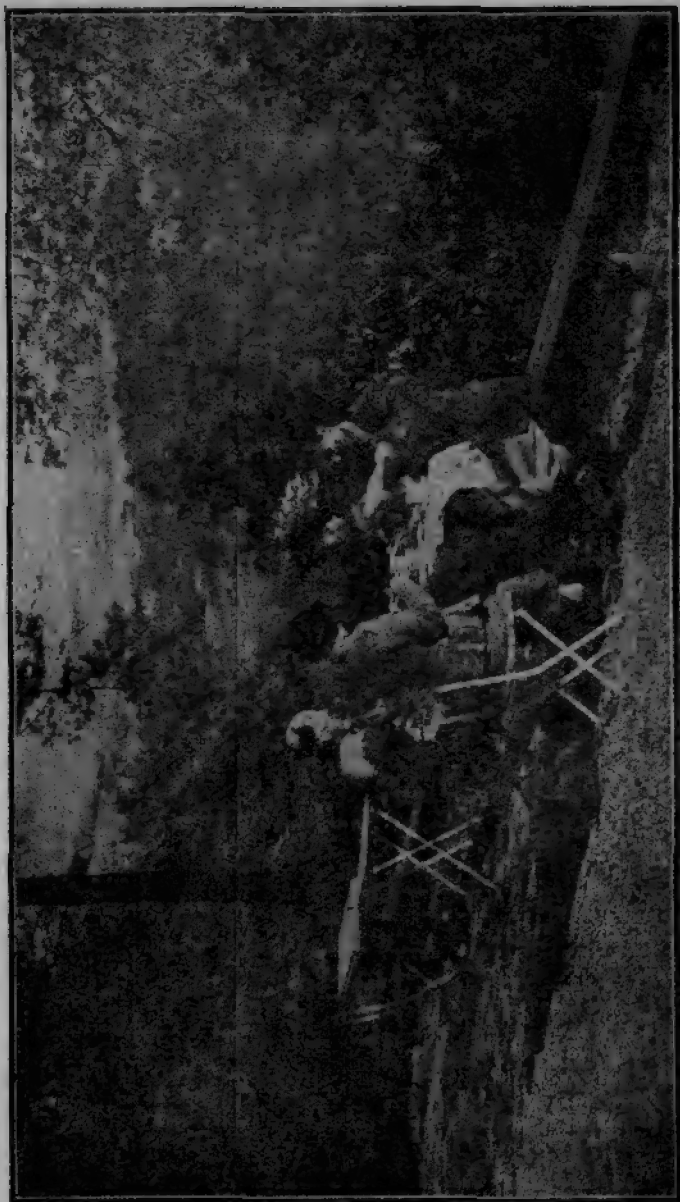
દરદીઓને જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવાની યોજના કરવી જોઈએ. જેઓ કંઈ કામ કરી શકે એવાં હોય તેમને માટે કાર્મ આનંદજનક ને સહેલા કામની નોગવાઈ કરવી જોઈએ. આ ખુલ્લી હવામાં કરવાનું કામ કેટલું બધું અનુકુળ ને મદદકર્તા છે એ તેમને બતાવવું. દરદીઓને ફૂલના ક્યારડા સંભાળવાનું અથવા બગીચામાં કે શાકવાડીમાં કામ કરવાનું સોંપવું જોઈએ. પોતાની કાટડીઓ છોડીને ફૂલો સંભાળવાનું કે એવું કંઈ બીજું આનંદજનક હલકું કામ સોંપી ખુલ્લી હવામાં વખત ગાળવાનું જેમ જેમ તેમને ઉત્તજન આપવામાં આવશે, તેમ તેમ તેમના પોતા પરથી ને તેમનાં દુઃખો પરથી તેમનું બ્યાન બીજી દિશામાં ફેરકાશે.

દરદીને જેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે રાખવામાં આવશે, તેમ તેને માટે ઓછી દરકાર કરવાની રહેશે. જેમ તેનું વાતાવરણ વિશેષ આનંદી તેમ તે વિશેષ આશાવાન બનશે. ઘર મમે તેટલું શણગારેલું હોય, પણ જો તેને ઘરમાં પૂરી રાખેલો હોય, તો તે ચીદિયલ ને અમગીન બનતો જશે. પણ તેને કુદરતની લીલાથી ઘેરાએલો રાખો; જ્યાં તે સુંદર ફૂલોને ઉગતાં જોઈ શકે ને પક્ષીઓને કહ્લોલ કરતાં સાંભળી શકે એવી જગામાં તેને રાખો, તો પક્ષીઓના ગાયન સાથે તે પણ આનંદથી ઉભરાઈ ગાયનમાં જોડાશે. એથી તેના શરીરને તથા મનને રાહત મળશે, તેની ખુષ્ધિ યગૃત થશે, કલ્પના સચેત થશે, અને ઇશ્વરના વચનની સુંદરતાની કદર જુઝવાને તેનું મન તૈયાર થશે.

કુદરતમાં કમેલાં એવું કંઈક મળી આવવાનો સંભવ છે કે જે દરદીનું ખ્યાન થોળા પરથી અસેડીને ઇશ્વર પ્રતિ તેમના નિઃશ્વેત દેરી જાય છે. ઇશ્વરનાં અદ્ભુત કામોથી થેરાએલા હોવાથી દેખાતાં વાનાં પરથી અદ્ભુત વાનાં તરફ તેમનાં મન વળે છે. કુદરતનું સૌંદર્ય સ્વર્ગીય સદનનો વિચાર તેમના મનમાં લાવે છે, જ્યાં સૌંદર્યને નુકસાન પહોંચાડનાર કશું દર્શે નહિ, કલંકિત કરનાર કે નાશ કરનાર કશું દર્શે નહિ, રોમ કે મરણનું કારણ દર્શે નહિ.

ધન્યાં દુઃખી જનો એવી અસરોના પ્રભાવથી જીવનના માર્ગમાં વળશે. માંદાં તથા દુઃખી જનોનાં અંતઃકરણે મા ઉત્તેજન, આશા, આનંદ ને સાંનિ રાખ્યા કરવાનાં માનસ સાધનો સાથે ઈશ્વર સદાકાર કરે છે. એવી પાનેચિનિમા માંદાંને બંધણી આશીર્વાદ મળે છે, ને ધન્યાંને તંદુરસ્તી પાછી મળે છે. પામેથી પગલાં જરનારમાં કોરત આવે છે, નેત્રોન્દ્રિયમાં નવો પ્રકાશ આવે છે, નિરાશ થઈ ગએલાં આશાવંત બને છે. પડી ગએલા ચહેરા ફરીથી પ્રકટિત બને છે, અને જે ને તે ફરિયાદ કરતાં મુખોમાંથી આનંદ ને સંતોષના સૂર નીકળે છે.

શારીરિક તંદુરસ્તી જેમ જેમ પાછી મળતી જાય છે તેમ તેમ ખ્રિસ્ત પરનો વિશ્વાસ જે આત્માના આરોગ્યને માટે આવશ્યક છે તે રાખવાને બીબો ને પુરુષો બગવત્તર બનતાં જાય છે. પાપ માફ થયાં છે એવી જાણ થતાં અવશ્ય સાંનિ, આનંદ ને આગમ પ્રાપ્ત થાય છે. ખ્રિસ્તી મનુષ્યની અધિકારમય આશા પ્રકાશિત બને છે. અને એવા માણસના મુખના ચબ્દો 'હેર આપણો આશ્રય તથા આપણું સામર્થ્ય છે. સંકટને સમયે તે હાજરગદગૂર મદદગાર છે' (યોનસાં ૪:૧) એવો વિશ્વાસ પ્રગટ કરે છે. "જેકે મરણની જાણની ખીણમાં હું ચાલું, તોએ હું કંઈ પણ બૂઝાઈથી બીલીશ નહિ; કેમકે તું મારી સાથે છે; તારી લાકડી તથા તારી છડી મને દિશાસો દે છે" (યોનસાં ૨:૪). "નબળાને તે બળ આપે છે; અને કમજોરને તે પુષ્કળ જોર આપે છે." (યસાયા ૪૦:૨૬).



કુદરતના બાપ દ્રવ્યો સાથેના સંસર્ગ અને શાન્ત્યન પમાડે છે.



# સાબપાણું પમાડનાર મોટું સાધન

પવિત્ર સાબ એમ કહે છે, કે “સર્વદા પ્રાર્થના કરવી જોઈએ, અને કાચર થવું નહિ.” (લુક ૧૮: ૧). જ્યારે સક્રિય કમી થાય છે, અને જીંદગી તેમના હાથમાંથી સરી જતી લાગે છે તે વખતે પ્રાર્થનાની જરૂર માણસને લાગે છે. તંદુરસ્ત માણસો દિન પ્રતિદિન, વર્ષ પ્રતિવર્ષ તેમના પર ચતી ઇશ્વરની અદ્ભૂત દયાનું પશ્ચી વાર વિસ્મરણ કરે છે, અને ઇશ્વરના આશીર્વાદોના બદલામાં ઇશ્વરને જે સ્તુત્યર્પણો ચઢાવવાં જોઈએ તે તેઓ ચઢાવતાં નથી. પરંતુ જ્યારે માંદગી આવે છે ત્યારે ઇશ્વર યાદ આવે છે. જ્યારે મનુષ્યબળ નકાસું માલૂમ પડે છે, ત્યારે દિવ્ય સહાયની જરૂરિયાત માણસોને માલૂમ પડે છે. અને ખરા મનથી ઇશ્વરની મદદ સોધનાર માણસથી દયાળુ ઇશ્વર કદી મુખ ફેરવતો નથી. જેમ તંદુરસ્તીમાં તેમજ માંદગીમાં તે આપણો આશ્રય છે.

“જેમ આપ પોતાનાં ઊંઠાં પર દયાળુ છે,  
તેમ મહોવાહ પોતાના ઊંઠાં પર દયાળુ છે.  
કેમકે તે આપણું બંધારણ જાણે છે;  
આપણે ધૂળનાં છીએ એટલે સંભારે છે” (ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૩:૧૩,૧૪)

“મૂર્ખો પોતાના પાપથી  
તથા પોતાની મૂંઝાઈથી સંકટમાં આવી પડે છે.  
તેઓના જીવ સર્વ પ્રકારના ખોરાકથી કંટાળી જાય છે;  
અને તેઓ મરણની ભાગળ સુધી આવી પહોંચે છે” (ગી. શા.  
૧૦૭:૧૭,૧૮)

“ત્યારે તેઓ પોતાના સંકટમાં મહોવાહને પોકારે છે,  
અને તે તેઓને દુઃખમાંથી તારે છે.  
તે પોતાનું વચન મોકલીને તેઓને સમા કરે છે,  
અને દુર્દશામાંથી તેમને ઉગારે છે” (ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૭:૧૯, ૨૦).

ઉપરોક્ત વચનો ગીતકર્તાદ્વારા પવિત્ર આત્મા એલ્યો ત્યારની પેઠે આજે પણ ઇશ્વર માંદાંને તંદુરસ્તી આપવાને એટલોજ આતુર છે. વળી ઇસુ ખ્રિસ્ત પોતાની દેહધારીપણાની સેવા દરમિયાન એટલો દયાવાન વેદ હતો તેટલોજ દયાવાન વેદ આજે પણ છે. તેનામાં દરેક દરદને સાર તંદુરસ્તીદાયક ઔષધ છે,

તેમજ દરેક પ્રકારની કમજોરીને સાર તાજગીદાયક સક્રિય છે. તેના પ્રથમ શિષ્યોએ જેટલી વાસ્તવિકતાથી પ્રાર્થના કરી હતી તેટલીજ વાસ્તવિકતાથી આજના તેના શિષ્યોએ માંદાને સાર પ્રાર્થના કરવાની છે. એમ કરવામાં આવશે તો સાબપણું મળશેજ; કેમકે “વિશ્વાસસદિત કરેલી પ્રાર્થના માંદાને જમાવશે.” (યાકુબ ૫:૧૫). ઇશ્વરનાં વચનો સિદ્ધ થઈ શકે માટે પવિત્ર આત્મનું પગથિ, અર્થાત્ વિશ્વાસની ખાતરી આપણા પાસે છે. “તેઓ માંદાં પર દયા મૂકે, જેટલે તેઓ સાબ થશે” (માર્ક ૧૬:૧૮) એ પ્રભુનું વચન પ્રેરિલોના જમાનામાં જેટલું વિશ્વાસપાત્ર હતું તેટલુંજ આજે પણ છે. અમાં ઇશ્વરનાં ખાળકાના ખાસ કાકે દર્શાવેલા છે, અને તેમાં જે જે સમાવેલું છે તે સર્વનું ગ્રહણ આપણા વિશ્વાસે કરવું જોઈએ. ખ્રિસ્તના સેવકો ઇશ્વરના કાર્યને માટે સાધનરૂપ છે, અને તેઓ દ્વારા તે પોતાની આરોગ્યકારક સક્રિયતા અમલ કરવા ચાહે છે. આપણા વિશ્વાસરૂપી હાથમાં માંદાં તથા દુઃખીને ઇશ્વરની દબ્બુમાં લાવવાં એ આપણું કામ છે. મહાન વેદ પર વિશ્વાસ કરવાનું તેમને શીખવવું એ આપણું કામ છે.

માંદાં, આશાહીન અને સંકટગ્રસ્ત મનુષ્યોને તારનારની સક્રિયતા આશ્રય લેવાનું આપણે ઉત્તમ આપીએ એવું તે ચાહે છે. વિશ્વાસ અને પ્રાર્થનાદ્વારા માંદાંની આરતીને આપણે એવલ સમાન (પ્રાર્થનાસ્થળ) બનાવી શકીએ. જેરુસલેમનું ન ઉભી થાય એવી સ્પષ્ટતાથી દાકનરો તથા નર્સોં પાણી તથા કૃત્ત્વદ્વારા કહી શકે, કે નાશ કરવા નહિ પણ જીવાત કરવા માટે “ઇશ્વર આં દેકાણે છે” (ઉત્પત્તિ ૨૮:૧૬) પોતાના પ્રેમના માધુર્યથી દાકનરો તથા નર્સોનાં અંતઃકર્ણોને સારપૂર કરીને માંદગીગૃહમાં ખ્રિસ્ત પોતાની દાજરી પ્રગટ કરવા ચાહે છે. હાંદીની મારવાર કરનારની સાથે દરદીની સારવાર કરનારની સથે દરદીની પથારીએ ખ્રિસ્ત જન્મ શકે એવું સારવાર કરનારનું જીવન હશે તો ક્યાજી તારનાર દાજર છે એવી દરદીને ખાતરી થશે. અને એવી ખાતરી પોતેજ આત્મા તથા શરીરના આરોગ્યને અર્થે પ્રણ કરી શકશે.

ઇશ્વર તો પ્રાર્થના સાંભળે છે. ખ્રિસ્તે કહ્યું છે, કે “જો તમે મારે નામે કંઈ .....માગશો. તો તે હું કરીશ” (યોહાન ૧૪:૧૪). વળી તે કહે છે, “જો કાંઈ મારી સેવા કરતો હોય, તો મારો બાપ તેને માન આપશે” (યોહાન ૧૨:૨૬). તેના વચન પ્રમાણે જો આપણે ચાલાએ તો તેણે આપેલું એકેએક નિમ્મતી વચન આપણે માટે પૂર્ણ કરવામાં આવશે. આપણે તેની દવાને લાયક તો નથી પરંતુ જો આપણે પોતાનું અર્પણ તેને કરીશું, તો તે આપણો અંગીકાર કરશે. જેઓ તેની પાછળ ચાલે છે તેઓને માટે તે તેઓ દ્વારા તે કામ કરશે.

પ્રાર્થનાનો જવાબ મેળવવાની શરતો

પરંતુ તેના વચનને અસાંકિત રહીએ તો જ તેનાં વચનો આપણે માટે પૂર્ણ થઈ શકે. ગીતકર્તા કહે છે, કે “જો હું મારા હૃદયમાં જૂંડાઈ કરવાનો ઇશ્વરો સાથું, તો પ્રભુ મારું સાંભળેજ નહિ” (ગી. સા ૬૧:૧૮) જો આપણે કેવળ અધુરો મનથી તેને અસાંકિત થઈએ, તો આપણે ક્યારે તેના વચનો પરિપૂર્ણ થાય નહિ.

માંદાના સાળપણા માટેની ખાસ પ્રાર્થના કરવાના સંબંધમાં ઇશ્વરના વિવિધશક્તિમાં આપણને શિક્ષણ આપવામાં આવેલું છે. પરંતુ આવી પ્રાર્થના કરવી એ એક ગંભીરમાં ગંભીર કૃત્ય છે, અને જે એ નિશ્ચય કર્યા વગર એ કૃત્ય કરવું ન જોઈએ. માંદાના સાળપણાને ક્યારે કરાતી ધણીએક પ્રાર્થનામાં જેને વિશ્વાસ કહેવામાં આવે છે તે કેવળ દંભ હોય છે.

પણાં માણસો પોતાના નિરંકુશપણાને લીધે આપમેળે પોતા પર દરદ લાવે છે. કુદરતના કાયદાનુસાર અથવા નરી શુદ્ધતાના નિયમો અનુસાર તેઓ વર્તતાં થાય છે. આવાપીવાની, કપડાં પહેરવાની કે કામકાજ કરવાની ખોટી આદતોને લઈને તંદુરસ્તીના નિયમોની અવગણના કરેલાં હોય છે. કોઈક ભતનો દુર્ગુણ એ પણ કેટલીક વાર મન કે શરીરની નિયંત્રણનાં કારણ હોય છે. એવાં માણસોને જો તંદુરસ્તીનો આશાવાંદ પ્રાપ્ત થાય, તો પછાંએક ફરીથી ઇશ્વરના દરદરતી ને અતિમક નિયમોનું જાણી જોઈને ઉલ્લંઘન કરવાનો માર્ગ ચાલુ રાખે છે અને એવી દલીલ કરે છે કે પ્રાર્થના કવચાથી ઇશ્વર તેમને સાળાં કરે છે, માટે મનારોગ્યકારક ટેવો ચાલુ ગણવાની અને ભણતૃષ્ણાઓ નિરંકુશપણે તૃપ્ત કરવાની તેમને છૂટ છે. એવાં મનુષ્યોને તંદુરસ્તી પાછી આપવાનો ઇશ્વર અમકાર કરે, તો તેણે પાપને ઉતોજન આપ્યું એમજ કહેવાય.

અનારોગ્યકારક ટેવો છોડી દેવાનું જો આપણે તેઓને શીખવીએ નહિ, તો તેમનાં દરદેના પેલ તરીકે ઇશ્વર તરફ જોવાનું તેમને શીખવવું એ કેવળ મિથ્યા કૃત્ય છે. પ્રાર્થનાના ઉત્તરમાં ઇશ્વરનો આશાવાંદ તેઓ મેળવે માટે તેઓએ પાપ કરવાનું તજવું ને સારું કરનાં શીખવું જોઈએ. તેઓનું વાતાવરણ મારોગ્યકારક હોય જોઈએ, અને તેઓ ની ટેવો શુદ્ધ હોવી જોઈએ. ઇશ્વરના દરદરતી તેમજ અતિમક નિયમોનુસાર તેઓએ જીવન ગુજારવું જોઈએ.

પાપની કપૂલાત

તંદુરસ્તી પાછી મેળવવાને માટે જો આપણે પ્રાર્થના ચાલે છે તેઓને સ્પષ્ટ રીતે અમજાવવું જોઈએ કે ઇશ્વરના કુદરતી કે અતિમક નિયમો ઉલ્લંઘન કરવું તે પાપ

છે, તેથી તેઓ ઇશ્વરનો આશીર્વાદ સંપાદન કરી શકે માટે પાપની કબૂલાત કરવી જોઈએ ને તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

પવિત્ર શાસ્ત્ર આપણને દર્શાવે છે, કે “તમે નીરાગી થાઓ માટે તમારાં પાપ એકબીજાની આગળ કબૂલ કરો, અને એકબીજાને સારૂ પ્રાર્થના કરો” (યાકૂબ ૫:૧૬). પોતાને માટે પ્રાર્થના કરવાનું જે કહેતો હોય તેની આગળ આવા કંઈક વિચારો રજુ કરવા જોઈએ: “તમારું અંતઃકરણ અમે વાંચી શકતાં નથી, તેમ તમારી જીંદગીની શુભ વાતો જાણી શકતા નથી. એની ખબર તો કેવળ તમને પોતાને ને ઇશ્વરને છે. જો તમે તમારાં પાપથી ચેત્તા હો, તો તે કબૂલ કરવાં એ તમારી દરજ્જા છે.” શુભ પ્રકારનું પાપ ખ્રિસ્તની આગળ કબૂલ કરવાનું છે, કારણ કે ઇશ્વર અને માણસ વચ્ચે એકલો તેજ મધ્યસ્થ છે. કારણ કે “જો કોઈ પાપ કરે તો બાપની પાસે આપણો મધ્યસ્થ છે, એટલે ઇસુ ખ્રિસ્ત જે ન્યાયી છે તે” (૧ યોહાન ૨:૧). પ્રત્યેક પાપ એ ઇશ્વરની વિરુદ્ધ અપરાધ છે, અને તેનીજ આગળ તે ખ્રિસ્તદ્વારા કબૂલ કરવાનું છે. પરંતુ પ્રત્યેક ઉપાડું પાપ ઉપાડી રીતેજ કબૂલ કરાવું જોઈએ. સાથીભાઈને કરેલા અન્યાય સંબંધમાં જેનો અપરાધ કયો હોય, તેને બદલો ભરી આપવો જોઈએ. તંદુરસ્તી, શોધનારામાંનાં કોઈએ જીભનો દુરુપયોગ કર્યાનો અપરાધ કયો હોય, કુટુંબમાં, આડોસીપડોસીમાં કે મંડળીમાં જો તેઓએ કુસંપનાં બીજ રાખ્યાં હોય, અને જુદાપણા તથા અણબનાવની ઉશ્કેરણી કરી હોય, અથવા જો કોઈ પણ જાતના ખોટા આચરણથી તેમણે અન્યને પાપમાં દોર્યાં હોય, તો એવાં સઘળાં પાપની કબૂલાત ઇશ્વર સમક્ષ તેમજ જેમનો તેમણે અપરાધ કયો હોય તેમની સમક્ષ થવાજ જોઈએ. “જો આપણે આપણાં પાપ કબૂલ કરીએ, તો આપણાં પાપ માફ કરવાને તથા આપણને સર્વ અન્યાયથી શુદ્ધ કરવાને તે વિશ્વાસુ તથા ન્યાયી છે.” (૧ યોહાન ૧:૯).

અપરાધનો બદલો વાળી અપાયા પછી, ઇશ્વરના આત્માની સૂચના મુજબ, વિશ્વાસસહિત આપણે માંદાંની અગત્યો ઇશ્વર સમક્ષ લાઇ જઇ શકીએ. ઇશ્વર દરેક જણનું નામ સુદાં જાણે છે, અને દરેક જણને માટે એટલી બધી સંભાળ રાખે છે કે જાણે તેના એકલાને માટેજ તેણે પોતાનો બહાલો પુત્ર આપ્યો હોય, અને પૃથ્વી પર બીજા કોઈને માટે નહિ. ઇશ્વરનો પ્રેમ એટલો બધો મહાન ને સાચું છે, માટે તેના પર ભરોસો રાખીને આનંદી રહેવાનું દરદીને ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. પોતા વિષે ફિકર કરવાથી નબળાઈ ને દરદ થવાનો સંભવ છે. જો તેઓ ગમગીની ને નિરાશા છોડી દે, તો તેમને સાજાં થવાનો દરેક સંભવ છે;

કારણ કે “ધનુરની કૃપા પર આસા રાખનારાં ઉપર તેની કૃપાદષ્ટિ છે” (ગીતશાસ્ત્ર ૪૩:૧૮).

ધનુરની ઇચ્છાને આધીન થવું

માંદાંને માટે પ્રાર્થના કરતાં આ યાદ રાખવું જોઈએ, કે “પથાયોગ્ય શી પ્રાર્થના કરવી એ આપણે જાણતાં નથી” (રૂમી ૮:૨૬). જે આશીર્વાદ આપણે માગીએ છીએ તે સારામાં સારો નીવડશે કે કેમ તે આપણે જાણતાં નથી. તેથી આપણી પ્રાર્થનાઓમાં આ વિચાર હોવો જોઈએ: “હે પ્રભુ, દરેક મનની દરેક શુભ વાત તું જાણે છે. આ માણસોથી તું પરિચિત છે. તેઓના મધ્યસ્થ ઇસુએ તેમને સારૂ પોતાનો પ્રાણ આપ્યો હતો. અમારો પ્રેમ તેમને માટે જેટલો હોઈ શકે તે કરતાં.....ખ્રિસ્તનો પ્રેમ તેમને માટે વિશેષ મહાન છે. તેથી જો અમારી પ્રાર્થના તારા મહિમાને અર્થે ને આ પીડિત જનોના હિતને અર્થે હોય, તો ઇસુના નામમાં અમે માગીએ છીએ કે તેઓને પુનઃ તંદુરસ્તી બક્ષવામાં આવે. પરંતુ તેઓને તંદુરસ્તી પાછી મળે એવી તારી ઇચ્છા ન હોય, તો અમે એવી વિનંતી કરીએ છીએ કે તારી કૃપા તેમને દિશાસો પમાડે, ને તારી સમક્ષતા તેમનાં દુઃખો સહજ કરવામાં તેમને નિભાવી રાખે.”

ધનુર તો શરૂઆતથીજ અંત જાણે છે. સર્વ માણસોનાં અંતઃકરણોથી તે પરિચિત છે. માણસના મનની દરેક શુભ વાત તે વાંચી શકે છે. જેઓને માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે તેઓ જીવતાં રહે તો તેમના પર આવનાર દુઃખો તેઓ સહન કરી શકશે કે નહિ એ ધનુર જાણે છે. તેમનાં જીવન તેમને પોતાને તેમજ દુનિયાને આશીર્વાદ કે શાપરૂપ નીવડવાનાં છે એ પણ તે જાણે છે. એ એક કારણને લીધે, આગ્રહથી પ્રાર્થના કરતાં પણ આપણે કહેવું જોઈએ, કે “તોપણ મારી ઇચ્છા પ્રમાણે નહિ, પણ તારી ઇચ્છા પ્રમાણે થાઓ” (લુક ૨૨:૪૨). ગેથસેમાને વાડીમાં ઇસુએ જ્યારે પ્રાર્થના કરી, કે “ઓ મારા પાપ, જો બની શકે તો આ પ્યાલો મારાથી દૂર કર” (માત્થી ૨૬:૩૯) ત્યારે ધનુરની ઇચ્છા તથા જ્ઞાનને આધીન થનાર તરીકે તેણે લુક ૨૨:૪૨માંના શબ્દો વાપર્યાં હતા. અને ખ્રિસ્ત જે ધનુરપુત્ર હતો તેને માટે એ શબ્દો જો યોગ્ય હતા, તો મર્યાદિત ને બૂલને પાત્ર માનવાને મુખે તે કેટલા બધા શોભીતા ગણાય !

અરો માર્ગ એ છે કે આપણા સર્વજ્ઞાની સ્વર્ગીય પિતાને આપણી ઇચ્છાઓની સાંપણી કરવી, અને પછી પૂરી ખાતરીથી તેના પર સંપૂર્ણ ભરોસો રાખવો. આપણે જાણીએ છીએ કે ધનુરની ઇચ્છાનુસાર જો આપણે માગીએ તો ધનુર

આપણું સાંભળે છે. પરંતુ આધીનતાના કાચ વગર આપણી નિનંતાઓ સાંભળવામાં આવે એવો આગ્રહ કરવો એ યોગ્ય નથી. આપણી નિનંતાઓ આગ્રહપે નહિ, પણ આછછરપે હોવા જોઈએ.

તંદુરસ્તી પાછી આપવામાં ઇશ્વર પોતાની દિવ્ય શક્તિથી ખરેખાર કાર્ય કરે છે એવાય દાખલા છે ખરા. તેમ છતાં બધાંજ માંદાને સાજા કરવામાં આવે છે એવું નથી. ધણાંવને ઇસુમાં ઉંધાડી દેવામાં આવે છે. પાટમસ ટાપુમાં ચોદાનને એવું લખવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું હતું, કે “દેવે પછી જે મરનાનાં પ્રભુમાં મરણ પામે છે, તેઓને ધન્ય છે; આત્મા કહે છે, હા, કે તેઓ પોતાની મદેનતથી વિશ્રાંતિ લે; કેમકે તેઓનાં કામ તેઓની સાથે આવે છે” (પ્રકટીકરણ ૧૪:૧૩) એ પરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જે માણસોને આરોગ્ય પાછું ન મળે તો તેઓમાં વિશ્વાસની અછત હતી એવું તેને લીધે મનાવું જોઈએ નહિ.

આપણી પ્રાર્થનાઓના તાત્કાલિક જવાબ મળે એવું આપણે બધાં ઇચ્છીએ છીએ; અને જ્યારે જવાબ મળતાં વિલંબ થાય છે અથવા માગ્યા કરતાં જુદી રીતનો જવાબ આવે છે ત્યારે નાદિમ્મન બનવાનું પરીક્ષણ આપણને આવે છે. પરંતુ આપણી પ્રાર્થનાઓનો ક્યારે ઉત્તર આપવો ને કેવો ઉત્તર આપવો તે ઇશ્વરજ સારી રીતે જાણે છે, કેમકે તે જ્ઞાની ને જાણે છે. આપણી સર્વ ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરવા કરતાં વિશેષ ને વધારે સારું તે આપણે માટે કરશે. અને આપણે તેના જ્ઞાન તથા પ્રેમ પર ભરોસો રાખી શકીએ છીએ, માટે આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે આપવાનું આપણે તેને કહેવું નહિ, પરંતુ તેનો મનોરથ જાણીને તે પૂરા કરવાનો આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તેની ઇચ્છામાં આપણી ઇચ્છા ને હિતાનો સોપ થઈ જવો જોઈએ. આપણા વિશ્વાસની કસોટી કરનારા આવા અનુભવો આપણા લાલના છે. આપણો વિશ્વાસ એકલા ઇશ્વરના વચન પર અટકનારો ખરા ને નિબાલસ છે, કે સંજોગો પર આધાર રાખનારો અનિશ્ચિત ને પિકારી છે તે એવા અનુભવોથી પ્રગટ કરાય છે. જેમ જેમ કસોટી કરાય તેમ તેમ વિશ્વાસ બળવાન બને છે. ધૈર્યને તેનું સંપૂર્ણ કાર્ય આપણે કરવા દેવું જોઈએ, કેમકે આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે ઇશ્વરની રાહ જોનારા માટે પત્રિત શાસ્ત્રમાં અમૂલ્ય વચનો સમાયલાં છે.

આ નિયમો સમજી શકે એવા બધાય હોતા નથી. ઇશ્વરની નીરોગી કરનારી કૃપા શોધનારાંમાંનાં ધણાં એવું ધારે છે કે તેમની પ્રાર્થનાનો સીધો ને તાત્કાલિક ઉત્તર તેમને ન મળે, તો તેમના વિશ્વાસમાં ખામી છે એમ સમજવું. એ કારણને લીધે, દરદયા જેઓ ક્ષીણ થઈ ગયેલાં છે તેઓને કદાપણ પૂર્વક સહજાદ આપવી જોઈએ કે તેઓ જુદિપૂર્વક વર્તે. તેમના જે મિત્રો વધારે જીવવાનો સહાય હોય

તેમના પ્રત્યેની દરજ્જા બળવવાની તેમણે અવગણના કરવી નહિ. તેમજ તાંદુરસ્તી પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે કુદરતનાં સાધનોના ઉપયોગ કરવા પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું નહિ.

અહીં મૂલ્ય થવાનું જોખમ ધણી વાર હોય છે. પ્રાર્થનાના ઉત્તરમાં સાળપણું મેળવવાનું છે એવું માની બેસીને વિશ્વાસનો ઉલ્લાસ જણાય એવું કંઈ પણ કરતાં તેઓ મહારાય છે. પરંતુ મરણ નજીક પારવામાં આવતું હોય ત્યારે જેમ તેઓ પોતાની અંગત બાબતોની વ્યવસ્થા કરી લેવાનું ઇચ્છે તેમ કરવાને તેઓએ બેદરકાર રહેવું નહિ. તેમજ વળા વિદાયનીરી લેતી વેળાએ પોતાનાં વ્હાલાંને જે તેઓ કહેવાનું ઇચ્છે તેવાં ઉત્તેજન તથા સહાહવાનાં વચનો કહેતાં તેઓએ મહારાવું નહિ.

### ઇલાજરૂપ સાધનો: કેટલાએક દાખલા

પ્રાર્થનાદ્વારા સાળાં થવાની ઇચ્છા ગામનારાંએ બની શકતા ઇલાજરૂપ સાધનોનો ઉપયોગ કરવા પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું નહિ. દરદ મટાડવાને માટે ઇશ્વરે પૂરા પાડેલા ઇલાજોનો ઉપયોગ કરવો, અને તાંદુરસ્તી પાછી મેળવવાના કાર્યનાં કુદરતને સહાય કરવી એ વિશ્વાસનો નકાર કરવા બરાબર છે એમ સમજવું એ ખોટું છે. ઇશ્વરની સાથે સહકર કરવો, અને સાળ થવાની સારામાં સારી દાક્ષત્યમાં પોતાને મૂકવાં એમાં કંઈ વિશ્વાસનો નકાર સમાવેલો નથી. જીવનના નિયમોનું જ્ઞાન મેળવવાની શક્તિ ઇશ્વરે આપણને આપેલી છે. એ જ્ઞાન આપણાથી મેળવી શકાય એવું છે, અને તે મેળવ્યા પછી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તાંદુરસ્તી પુનઃ સંપાદન કરવા માટે આપણે દરેક સમગ્ર સાચાવી જોઈએ, મગતો દરેક સાળ લેવો જોઈએ, અને કુદરતના કાયદાને અનુકરણે ચાલવું જોઈએ. માંદાંને સાળ કરવાની પ્રાર્થના કરી રહ્યા પછી, ઇશ્વરની સાથે સહકાર કરવાનો હક આપણને મળ્યો છે તે બદલ તેનો ઉપકાર માનનાં. અને તેણે પોતેજ પૂરા પાડેલા ઇલાજ પર તેનો આશીર્વાદ માગતાં આપણે વિશેષ શક્તિથી કામ કરી શકીએ છીએ.

ઇલાજરૂપ સાધનોનો ઉપયોગ કરવા સંબંધી પરિત્ર શાસ્ત્રમાં આપણને મંજૂરી મળેલી છે. ઇસ્લાએકનો રાજા દરઝીયાહ માદો પડ્યો, ત્યારે તે મરી જવાનો છે એવો ઇશ્વરનો પ્રત્યેષદ તેની પાસે સદેશો લાવ્યો. એ સદેશો સાંજળ્યા પછી તેણે ઇશ્વરને પોકાર કર્યો, અને ઇશ્વરે પોતાના સેવકનો પોકાર સાંજળીને તેના આયુષ્યમાં પંદર વર્ષના વધારો કરવામાં આવશે એવો સદેશો તેની પાસે મોકલ્યો. હવે ઇશ્વરના એક બોલથી દરઝીયાહ તરતજ સાજો થઈ

અકથો હોત; પરંતુ એમ નહિ કરતાં ઈશ્વરે ખાસ સૂચનાઓ આપી, એવી કે “અંછરના ફળનો લેપ લઇને ગુમડા પર બાંધો, એટલે તે સાબો થશે” (યશયાહ ૩૮:૨૧).

માંદાંને સાબાં કરવામાં આવે એવી પ્રાર્થના કરી રહ્યા પછી, એ બાબતનું ગમે તેવું પશ્ચિમ આવે, પરંતુ ઈશ્વર પરનો વિશ્વાસ આપણે ગુમાવવો નહિ. જાહેરે વિયોગ કેમ ન થાય, તોય આપણે તે કડવો ખાલો સ્વીકારવો જોઈએ, અને તે વખતે આપણે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે આપણા મુખે એ ખાલો ધરનાર સ્વર્ગીય પિતાનો હાથ છે એથી ઉગ્રદુઃખે તાંદુરસ્તી પાછી મળે, તો આપણે ભૂલવું નહિ કે નીરાગીકારક દવા મેળવનાર શખસ સૃષ્ટાના નવા ઉપકાર તમે આવેલો છો. જ્યારે દશ કોઠીઆને શુદ્ધ કરવામાં આવ્યા ત્યારે ખ્રિસ્તને મહિમા આપવાને તેમાંના અંકજ જલ્લ પાકા ફૂંચે હતો. પેલા નવ અવિચારી જેમનાં હૃદયોને ઈશ્વરની દવા સ્પર્શી નહિ તેમના જેવું આપણામાંના કોઈએ થવું નહિ. “દરેક ઉત્તમ દાન તથા દરેક સંપર્થ દાન ઉપરથી હોય છે, અને પ્રકાશનો પિતા જેનામાં વિકાર થતો નથી, તેમજ જેનામાં ફરવાથી પડતો પડછાયો પણ નથી, તેની પાસેથી જીતરે છે.” (યાકુબ ૧:૧૭).

“તેઓ લજ્જતાં હોય કે ન લજ્જતાં હોય, પરંતુ બધાં નિર્ગત થએલાં ને ભારે બોજથી લદાયલાં છે.”





# વિશ્વાસનું પરાક્રમ

એક મરીય સ્ત્રીને બાર વરસથી એક દરદ લાગુ થયું હતું, અને તેને લીધે તેણીના જીવનમાં ઘણું બદલાયું હતું. તે એક વખત આમ બોલી હતી, કે “જો હું માત્ર એના લુગડાને અડકું, તો હું સાજી થઈ જઈશ” (માર્ક ૯:૨૧). તેણે પોતાની બધી પુણ વેચી પાછળ ને દવાઓ પાછળ ખર્ચી નાંખી હતી, પણ તેનો રોગ અસાધ્ય છે એવું જ બધા વેદોએ કહ્યું હતું. પરંતુ વેદોના વેદ વિશે તેણે સાંભળ્યું ત્યારે તેની આશા સજીવન થઈ, ને તેના મનમાં વિચાર આવ્યો, કે “જો તેની સાથે વાત કરવા જઈશ તો હું નજીક જઈ શકું, તોય હું સાજી થઈ જાઉં.”

યાએરસ કરીને એક યહુદી રાખીની દીકરી માંદી હતી. આ યાએરસે પોતાની દીકરીને સાજી કરવા માટે પોતાને ઘેર આવવાની ખિસ્તને વિનંતી કરી હતી; યાએરસની દિલ્લખાનિત આજીજી આ પ્રમાણે હતી: “મારી નાની દીકરી મરણતોલ માંદી છે; માટે આવીને તેને દાઢ લગાડ કે તે સાજી થઈને જીવે.” (માર્ક ૫:૨૩). એ પ્રમાણે ખિસ્ત યાએરસને ઘેર જવા નીકળેલો હતો. કારણ કે આ દિલ્લ યીશનાવનારી વિનંતી ખિસ્તના દવાળુ ને લાગણીવાળા હૃદયને સ્પર્શ હતી, તેથી તે ધર્માધિકારીની સાથે જવા તે એકદમ નીકળ્યો.

તેઓ બહુ ધીમે ચાલતા હતા, કારણ કે લોકોનું ટોળું ચારે બાજુએ ખિસ્ત પર પડાપડી કરતું હતું. આ ટોળામાં થઈને માર્ગ કાપતાં કાપતાં જ્યાં પેલી પીડિત સ્ત્રી ઊભી હતી ત્યાં ધસુ ત્રાતા આવી પહોંચ્યો. તેની નજીક જવાને પેલી સ્ત્રીએ વારંવાર ફાંફાં માર્યાં હતાં. આખરે તેણીને લાગ મળી ગયો. ખિસ્તની સાથે વાત કરવાનું તો તેને કાવ્યું નહિ. ધસુ મંદ ગતિએ ચાલ્યા કરતો હતો તેમાં અટકાવ કરવાનું પણ તેણીએ આજીજી નહિ. પરંતુ તેણીએ સાંભળ્યું હતું કે ખિસ્તના કપડાનો સ્પર્શ થાય. તોય સાજું થવાય. તેથી મુશ્કેલીથી મળેલો આ લાગ ગુમાવી બેસવાની બીકે, “જો હું માત્ર તેના લુગડાને અડકું, તો હું સાજી થઈ જઈશ” એમ પોતાના મન સાથે બોલતી તેણી જેમ તેમ કરીને આગળ ગઈ.

ખિસ્ત તેના મનનો પ્રત્યેક વિચાર જાણતો હોવાથી તે જ્યાં ઊભી હતી ત્યાંજ તે જતો હતો. તેનીના મહાન જરૂરીયાત તેણે જાણી લીધી, ને તેના વિશ્વાસને અમમમાં ખૂંડવાને તે તેને મદદ કરતો હતો.

તે જતો હતો એવામાં તે આગળ ગઈ, ને ધસુના કપડાની કારને જેમ તેમ કરીને અડકી. અને તેજ પળે પોતે સાજી થઈ છે એમ તેણીએ જાણ્યું. તે એક

સ્પર્શમાં તેની જીંદગીનો વિશ્વાસ ડેન્ડન થએલો હતો, અને તત્કાળ તેણીનું દરદ ને નળાણાઈ દૂર થઈ ગયાં. તત્કાળ તેનામાં જાણે નિહૃત પ્રવાહ પ્રવેશ્યો ન હોય એવો ઝલ્લઝલાટ તેણે અનુભવ્યો, અને કંપુર્ણ સામવણ મેળવ્યાની સામણી તેને થઈ. “શરીરમાં તેને લાગ્યું કે હું દરદથી સાજ થઈ છું” (માર્ક ૫:૨૯).

બાર વર્ષના લાંબા સમયમાં વંધો તેને માટે જેટલું કરી શક્યા હતા તેના કરતાં એક સ્પર્શમાં ઇશએ તેને માટે થઈ નધારે કર્યું હતું, તેથી તે મદાન વેચ પ્રત્યેનો આભાર વ્યક્ત કરવા તે આ ચઢાતી હતી; પરંતુ એવું કરવાની હિમ્મત તેનામાં નહોતી. ઉપકારશતાથી ભરેલું અંતઃકરણ લઈને રોળામાંથી તે જતી રહેવા પ્રયત્ન કરતી હતી. એટલામાં એકાએક ઈસુ યોડ્યો, ને આજુબાજુ જઈને તેણે પૂછ્યું, કે “મને કાણ અડક્યું?” (લુક ૮:૪૫)

તેની તરફ અજાણી સહિત જોઈને પીતર બેઠ્યો, “સ્વામી, તારા ઉપર પણ લોક પડાપડી કરે છે ને તને ચઢી ન બે છે, ને શું તું એમ કહે છે, કે મને કાણ અડક્યું?” (લુક ૮:૪૫; માર્ક ૫:૩૧).

ઇસુએ કહ્યું, “કાંઈ મને અડક્યું અરં; કેમકે મારામાંથી પરાક્રમ નીકળ્યું એવી મને ખબર પડી” (લુક ૮:૪૬) વિશ્વાસનો સ્પર્શ અને પડાપડીનો સ્પર્શ એ બેનો બેદ તે સમજી શકતો હતો. તેની મતભ્રમ એ હતી કે કાંઈક તેને ધરાદાપૂર્વક અડક્યું હતું, અને અડકનારને તેનો જવાબ પણ મળી ચૂક્યો હતો.

“મને કાણ અડક્યું?” એ પ્રશ્ન ઈસુએ તેની પોતાની માહિતી માટે પૂછ્યો નહોતો. એમાંથી તે લોકોને, પોતાના સિધ્ધાંતો અને પેલી આંતરિક શિક્ષણ આપવા માગતો હતો. પાડિત જનમાં તે આશા પ્રેરવા ઇચ્છતો હતો. વિશ્વાસથી તેને આરોગ્યદાયક શક્તિ મળી હતી એ દર્શાવવા તે ઇચ્છતો હતો. તે આંતરિક ભગેસો હતો તે વિશે કંઈક કહેવું જ બેઠ્યો એવું તેને લાગ્યું તેના આભારસાહિતના ઇશ્વારથી ઇશ્વરને મદિમા મળવો જ બેઠ્યો. વિશ્વ સનું તેનું કૃત્ય ખ્રિસ્તની ઇચ્છાનુસાર હતું એવું તે ક્રમજે એવી ખ્રિસ્તની ઇચ્છા હતી. કેવળ અર્ધો આશાવાંદ લઈને તે આવી જાય એવી ખ્રિસ્તની ઇચ્છા નહોતી. તેના દરદ વિશે ખ્રિસ્ત જોણતા હતો એ કંઈથી તેના સદાનુભૂતિ ભાવો પ્રેમ સંબંધી, તેમજ જેઓ ખ્રિસ્તની પાસે આવે છે તેમને પૂરેપૂરી રીતે ખ્યાલવાને તે શક્તિમાન છે એવો તે સ્ત્રીનો વિશ્વાસ ખ્રિસ્તની ઇચ્છાનુસાર હતો એ સંબંધી તે અજાણ્ય રહે એવું ખ્રિસ્ત ચઢાતો નહોતો.

તે આ તરફ જોઈને, પોતાને માથે અડક્યું હતું ને જણવાનો ખ્રિસ્તે પોતાનો દદ ધરાદો જણાવ્યો. શુભ રાખી શકાય એમ નયા એવું જણાવે તે આ ક્રુરતી

ક્રુષ્ણની આગળ આવી ને ખ્રિસ્તના ચહેા પડી. પોતે શા માટે ખ્રિસ્તના કપડાને સ્પર્શી હતી ન હતી પોતે એકાએક સજીવન મરણ કરી ત તેનીએ સર્વ લોકોની સમક્ષ આજ્ઞાનાં આમુ સાગનાં ખ્રિસ્તને જણાવ્યું. ખ્રિસ્તના વસ્ત્રને અડકવાના તેના કૃપમા બ્લેમ તો નહિ હે ન એવી તેને ધામ્તી હતી. પરંતુ ખ્રિસ્તના મુખમાંથી કપડોનો કે દીકાનો એક એક પછ નીકળ્યો નહિ. તે બધું તેણે મંજૂર માન્યું હતું એવું દર્શાવનાર સ્પષ્ટદોષ તે બોલ્યો. માનવી દુઃખને માટે સહાનુભૂતિથી ભરપૂર ને પ્રેમી અંતઃકરણમાંથી તે સ્પષ્ટ નીકળ્યા. તેણે ધીમેથી કહ્યું, “દીકરી તારા વિશ્વાસે તને સાજી કરી જ; સાંતેથી જ.” (લુક ૮:૪૮) આ સ્પષ્ટદોષો તેને કેટલો બધો આનંદ થયો હશે! તેણે પોતાના કૃત્યથી ખ્રિસ્તને ખોટું લગાડ્યું હતું એવી કામળીક તેના આનંદમાં ખસેડ કરવા હવે રહી નહોતી.

જે જીવતાં ટોળું ખ્રિસ્ત પર પડાપડી કરતું હતું તેમાંના કાષ્ઠનં જીવનદાયક કલિત પમાડવામાં આવી નહોતી. પરંતુ જે પીડિત સ્ત્રી વિશ્વાસથી તેને અડકી હતી તેને સાજાપણું મળ્યું. એજ રીતે આત્મિક બાબતોમાં પણ વિશ્વાસનો સ્પર્શ જુદો ને સારીરિક સ્પર્શ જુદો. ખ્રિસ્તને કેવળ જગતનો તારનાર માનવાથી આત્માને કદા નીચેથીપણું મગાવતું નથી. મુશ્કાલીની સત્યતાને કેવળ મંજૂર રાખવી એ તારણદાયક વિશ્વસ નથી. ખ્રિસ્તને પોતાના અંમત તારનાર તરીકે માનવો એજ ખરા વિશ્વસ છે. ઇશ્વરે પોતાનો એકાદીજનીત પુત્ર એ સાર આપ્યો કે તેન પર વિશ્વાસ કરીને હું “નસ ન પામું, પણ અનંત જીવન પામું.” (યોહાન ૩:૧૬). ખ્રિસ્તના વચન પ્રમણે બધારે હું ખ્રિસ્તની પાસે આવું ત્યારે મારે એમ માનવાનું છે કે હું તેની તારણદાયક કૃપા પામું છું. “હવે દેહમાં જે મારું જીવન છે તે દેહના દીકરા પરના વિશ્વાસથીજ જ; તેણે મારા પર પ્રેમ રાખ્યો, અને મારે સારું પોતાનું અર્પણ કર્યું.” (યહાન્ની ૨:૨૦)

વિશ્વાસ એટલે અમુક મન એવો કેટલાક લોકો તેનો અર્થ કરે છે. પરંતુ તારણદાયક વિશ્વસ એ તો એક નાવું છે જે વડે ખ્રિસ્તનો અંગીકાર કરનારા પોતાને ઇશ્વર સાથે કમરના સંબંધમાં બેસી દે છે. જીવનો વિશ્વાસ એટલે કલિતની વૃદ્ધિ, પૂરેપૂરો બેઠાસો, જે વડે ખ્રિસ્તની કૃપાદાર માનવાત્મા વિજય પામવાની શક્તિ ધારણ કરનાર બને છે.

વિશ્વાસ એ મરણ કરનાં વધારે બળવાન વિજેતા છે. જે માંદાં માણસોની દષ્ટિ મહાન વેદ પર વિશ્વાસથી ગોઠવી કકાય. તો અજબ પરિણામો આપણે જોઈ શકીશું. એથી શરીર તથા આત્માને જીવન મળશે.

સ્વર્ગની સાથે આપણને જોડનાર તે વિશ્વાસજ છે, અને અધિકારની સત્તા સાથે બાથ બાંડવાનું બળ આપનાર પણ એજ છે. દરેક દુઃસંજીવને તાબે કરવાનો



L. C. S.

ચાલીકના કાશીવર, ૪૨ મર્ગ, પશ્ચિમ.

તેમજ ગમે તેટલા બળવાન પરિક્ષણનો સામનો કરવાનો ઇલાજ ઇશ્વરે ખ્રિસ્તમાં પૂરો પાડ્યો છે. પરંતુ પોતામાં વિશ્વાસની અછત છે એવું લાગવાથી ઘણાં માણસો ખ્રિસ્તથી દૂર રહે છે. એવાં માણસો તેમની અસહાય નાલાયકીમાં તેમના દયાળુ ઇશ્વરની દયા શોધે. પોતા પ્રતિ નહિ, પણ ખ્રિસ્ત પ્રતિ દૃષ્ટિ કરે. જેણે પોતાના પૃથ્વી પરના જીવન દરમિયાન માંદાને સાજાં કર્યા ને જૂતોને કાઢ્યાં તે આજે પણ એ ને એજ સમય તારનાર છે. એવું સમજીને જીવનના વૃક્ષ પરનાં પાતરાંની પેઠે તેનાં વચનોનું ગ્રહણ કરે: “જે મારી પાસે આવે છે તેને હું કાઢી નહિજ મૂકીશ” (યોહાન ૬:૪૭). તેણે વચન આપેલું છે માટે તમે તેની પાસે આવો ત્યારે તે તમારો અગીકાર કરે છે એવો વિશ્વાસ રાખીને આવો. તમે એમ કરો તો તમે કદી, ના, કદીએ નાશ પામી શકો નહિ.

“આપણે જ્યારે પાપી હતા ત્યારે ખ્રિસ્ત આપણે સાર મરણ પામ્યો, એમ કરવામાં દેવ આપણા પર પોતાનો પ્રેમ પ્રગટ કરે છે.” (૨મી પ:૮)

પૂર્વના દેશોમાં જણાએલા સર્વ રોગે માં રક્તપિત્તથી માણસો વિશેષ ખીલતાં. તે અસાધ્ય ને ચેપી હતો, તેમજ જેમને તે લાગ્યો હોય તેમના પર તે ભયંકર અસર કરતો, તેથી બળીઆ પણ તેનાથી ડરતા. પાપના કારણથી ન્યાયશાસનરૂપ તે ગણાતો, તેથી “આહત,” “દેવની આગળી” એવાં એવાં નામોથી તે ઓળખાતો. તેનાં મૂગ ઊંડાં હોવાથી, નાખૂદ ન થાય એવો ને પ્રાણપાતક હોવાથી, પાપના ચિન્હરૂપ ગણવામાં આવતો.

ક્રિયાકાંડના કાયદા પ્રમાણે રક્તપિત્તિયો અશુદ્ધ ગણાતો. જેને તે અડકે તે પણ અશુદ્ધ. તેના શ્વાસથી હવા બગડતી. જાણે તે મરી ગયલો ન હોય, તેમ માણસોના વસવાટમાંથી તેને દૂર કરવામાં આવતો. એ રોગ લાગેલો છે એવો કોઈ વિષે શક જાય, તો તેના માણસને માજકો સમક્ષ હાજર થવું પડતું, જેઓ તે વિષે તપાસ કરીને ચૂકાદો આપતા. તેને રક્તપિત્ત લાગેલો છે એવું જો જાહેર થાય, તો તેને તેના કુટુંબમાંથી અલગ કરવામાં આવતો ઇસ્લાએલની જમાતમાંથી દૂર કરવામાં આવતો, અને તેના જેવા ખીજ રોગીઓની સાથેજ તેને રહેવું પડતું. રાજાઓને અને અધિકારીઓને માટે પણ એજ નિયમ હતો. જો કોઈ રાજાને આ ભયંકર રોગ લાગે, તો તેણે રાજદંડ સોંપી દેવો પડતો, અને સમાજમાંથી નીકળી જવું પડતું.

મિત્રોથી અને સગાંસ્નેહીઓથી અલગ કરાધને રક્તપિત્તિયાએ પોતાના રોગનો શાપ વેઠવો પડતો. તેને તેની પોતાની આહત પ્રગટ કરવી પડતી, પોતાનાં વસ્ત્રો ફાડવાં પડતાં, અને તેની ચેપી હજૂરમાંથી નાસી જવાની ચેતવણી સર્વને આપવી પડતી હતી. આ જમાતબહિષ્કૃત ને એકાંતવાસી રોગીના મુખમાંથી શોકથી ભરેલા “અશુદ્ધ, અશુદ્ધ” એવા શબ્દો નીકળતા, અને એ સાંભળનારાંને ભય ઝાંઝાવું ને કંટાળો આવતો.

ખ્રિસ્તની ધર્મસેવાના પ્રદેશમાં એવા થય્યા દુઃખી આ દત્તા. તેઓને કાને ઇસુના કામના સમાચાર પડતાં એક જાણતા અંતઃકરણમાં વિશ્વાસ સ્ફૂરવા લાગ્યો. જો ઇસુ પાસે જવાય તો સામે ધર્મ જાઉં એવું તેને લાગ્યું. પણ ઇસુ મળે શી રીતે ? એવાને તો કાચમને માટે અશ્વગ રહેવાનું હતું. એવા સંજોગોમાં મદદાન વેલની પાસે તે શી રીતે જઈ શકે ? વળી શું ખ્રિસ્ત તેને સામે કરે ? ફરેશીઓ અને અન્ય વેલોની પેઠે શું ખ્રિસ્ત તેના પર શાપ નહિ ઉઘારે, અને માણસોના સહવાસમાંથી નાસી જવાનું તેને નહિ કહે ? એવા એવા વિચારોએ તેને મુઝવી દીધો.

ઇસુ વિશે તેણે જે જે સાંભળ્યું હતું તે અવાનો તે વિચાર કરે છે. ઇસુની સહાય માગનારમાંથી કાઢને કંઈ મુકવામાં આવ્યું નથી. એવા વિચારો લાવાને આ દુઃખી માણસ ખ્રિસ્ત તારનારને મળવાનો નિશ્ચય કરે છે. સહેરી વસ્તીમાંથી તો અલગ કગાએલો ખગે, તા'પણ ઇસુને કામ પડાડી રસ્તા પર જતા આવતાં કામ ગતીકૂંઓમાં મળી દકાય, અથવા સહેર બહાર તે બાપણ કંતો હોય ત્યારે તેને મળી શકાય એવો વિચાર તેણે કર્યો. મુરકલાઓ તો પારાપાર છે, પણ એટલી એજ આશા હતી.

દૂર ઉભા રહીને રક્તપિત્તિવાએ તારનારના મુખમાંથી થોડાક શબ્દો ઝીંક્યા. તે તેને માદાં પર દાખ મૂકતો જુએ છે. લૂલાં, આધળાં, પક્ષપાતી ને અન્ય દરજ્જી મરણજોડ થએલાંને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરતાં ને સામ્મપણ મળ્યા બદલ ઈશ્વરની સ્તુતિ કરતાં ને જુએ છે. એ જોઈને તેનો વિશ્વાસ બળવાન થાય છે. ધીરે ધીરે ને શ્રેતાજનોની પાસે ને પાસે આવતો જાય છે તેના પર મુકાએલા પ્રતિજ્ઞા, સોફાની સલામતી, તેનો જે બધ માણસોને લાગતો હતો તે એ બધું પેલો રક્તપિત્તિયો લૂલી જાય છે, તે કેવળ સામ થવાની અર્શી તંદિત આશાનોજ ખ્યાલ રાખે છે.

જોતાંજ કંટાળો ઉપજે એવો તે છે. રોગે તેના શરીરમાં બધંકર પ્રગતિ કરેલી છે, અને તેનું ક્ષણ પામતું શરીર જોતાજ બધકાંક લાગે છે એને જોતાં સોફા પાછા દડે છે, રખેને એને અડકી જવશે એવા બધથી માણસો એકબીજા પર પડાપડી કરે છે. કેટલાક તેને ખ્રિસ્તની નજીક આવતાં અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ તેમના અપા પ્રયત્નો ફેંકટ નીવડે છે. તે તેમને જોતો કે રાંનગતો નથી. તે તો કેવળ ઇશ્વરપુત્રને જુએ છે, અને મરતાંનું જીવન આપનાર અવાજજ તે સાંભળે છે.

ઇસુની સામે એકાએક જઈને તેના ચાંચ આગળ પડી ને ખૂમ પાડે છે, કે “ઓ પ્રભુ જાં આહો તો તું મને શુદ્ધ કરી શક છે” (માર્ક ૯:૨)

તેના પર હાથ મૂકતાં ઇસુએ જવાબ આપ્યો, “હું ચાહું છું, તું શુદ્ધ થા.” (માત્થી ૮:૩).

તે રક્તપિત્તિયા પર એકદમ ફેરફાર જણાવ્યો. તેનું મોહી તંદુરસ્ત બન્યું, જ્ઞાનતંતુઓ સાગણીજનક બન્યા, ને સ્નાયુઓ દૃઢ થયા. અસ્વાભાવિક સફેદપણું, ખરબચડી ત્વચા એ બધું અલોપ થઈ ગયું; અને તેનું માંસ નાના બાળકના માંસ જેવું બની ગયું.

રક્તપિત્તિયાને સાજા કરવાની બાબતો એ યાજ્ઞકો ખ્યાનમાં છે, તો ઇસુ પ્રત્યેના તેમના પ્રિયકારને લીધે તેઓ તેના પર અન્યાયી શિક્ષા ફરમાવે. ઇસુએ ચાહ્યું હતું કે એ વિષે નિષ્પક્ષપાતી નિર્ણય કરવામાં આવે. તેથી ઇસુ તે માણસને ફરમાવે છે કે તારે તારા સાજાપણા વિષે કાષ્ટને કહેવું નહિ, પરંતુ એ ચમત્કાર વિષે કશી પણ વાત ફેલાઈ જાય ત્યાર પહેલાં વગર દીસે અર્પણ લઈને મંદિરે જવું.

એવું અર્પણ સ્વીકારવામાં આવે તે પહેલાં અર્પણ ચઢાવનારને યાજ્ઞકોએ તપાસવો પડતો, અને તે તદ્દન સાજો થએલો છે એવી ખાતરી આપવી પડતી.

એ તપાસ કરવામાં આવી. જે યાજ્ઞકોએ તેને જમાત બહાર કર્ચો હતો, તેઓએજ તે સાજો થયો છે એવી ખાતરી આપી. સાજો થએલો માણસ તેના કુટુંબને તથા સમાજને પાછો સંપાદ્યો. તંદુરસ્તીનો આશીર્વાદ ફેટલો બધો કિશ્મતી હતો એ તે સમજ્યો. તેને તેનું માણસપણું પાછું મળ્યું તેથી તેમજ તેના કુટુંબમાં તે પાછો સંપાદ્યો તેથી તે આનંદ કરવા લાગ્યો. ઇસુએ તો તે પ્રગટ કરવાનું ના કહ્યું હતું, તેમ છતાં તેના સાજા થવાની વાત તે ઢાંકી રાખી શક્યો નહિ, પણ તેને સાજો કરનારના પરાક્રમ વિષે તે ઠેકાણે ઠેકાણે પ્રગટ કરતો ફર્યો.

આ માણસ ઇસુ પાસે આવ્યો ત્યારે તે “રક્તપિત્તિયો” કે “કાઢીઓ” હતો. તેના આખા શરીરમાં એ રોગનું પ્રાણુષાતક એર પસરી ગયું હતું. ઇસુ ગુરૂને તેને અડકતો શકવા સિધ્ધો પ્રવલ્નો કરવા લાગ્યા; કારણ કે રક્તપિત્તિયાને જે કાષ્ટ અડકે તે જાને અશુદ્ધ ગણાતો. પરંતુ તેના પર હાથ મૂકતાં ઇસુને તો કશી વટાણ વળગ્યો નહિ. ઉશ્કેટો તે રોગીનો રોગ મટી ગયો. પાપરૂપી રક્તપિત્તની વાત પણ એવીજ છે. પાપે ઊંડાં મૂળ ખાલેલાં છે, તે પ્રાણુષાતક છે, અને મનુષ્યશક્તિથી તે મટવું અશક્ય છે. “આખું માથું રોગીષ્ટ અને આખું હૃદય નિર્જાત છે. પગના તળિયાથી તે માથા સુધીમાં કોઈ પણ ભાગ સાજો નથી; કેવળ ધા, સોળ તથા પાંદેલા જખમ છે.” (યસાયાહ ૧:૫, ૬). પરંતુ મનુષ્યજાતિમાં વસવા આપતાં ઇસુને કશી અશુદ્ધતા લાગતી નથી. તેની હાજરી

એ પાપીને માટે સાજ કરનાર પરાક્રમરૂપ હતી. તેને ચરણે પડીને વિશ્વાસથી જે કાંઈ બોલે, કે “પ્રભુ જો તું ચાહે તો તું મને શુદ્ધ કરી શક છે” તેને આજ નવાબ મળશે, કે “હું ચાહું છું; તું શુદ્ધ થા.”

કેટલાક દાખલાઓમાં એવું બન્યું છે કે ઇચ્છેલો આશીર્વાદ ઇશુએ એકદમ આપ્યો નથી. પરંતુ રક્તપિત્ત કે કોઈની બાબતમાં તો અરજ કરતાંની સાથે માગણી પૂરી પાડવામાં આવી છે. આપણે દૈહિક આશીર્વાદો માટે પ્રાર્થના કરીએ, ત્યારે આપણી પ્રાર્થનાને ઉત્તર અપાતાં કદાચ ઢાંસ કરવામાં આવે. અથવા એવું બને કે આપણે માગીએ તે કરતાં કંઈક ઝુદ્ગુજ આપવામાં આવે; પરંતુ પાપમાંથી છૂટકારો માગીએ છીએ ત્યારે એવું હોવું નથી. આપણને પાપમાંથી શુદ્ધ કરવાં. તેનાં છોકરાં બનાવવાં, અને પવિત્ર જીવન માળતાની આપણને શક્તિ આપવી એ તો તેની ઇચ્છાજ છે. ખ્રિસ્તે ‘આપણું પાપને સાફ પેતાનું સ્વાર્પણ કર્યું, એ માટે કે આપણા દેવ તથા બાપની ઇચ્છા પ્રમાણે, તે આપણને હાલના ભંડા જગતમાંથી છોડાવે” (યહાતી ૧:૪). અને “તેના વિષે આપણને જે હિંમત છે તે એ છે કે જે આપણે તેની ઇચ્છા પ્રમાણે કંઈ માગીએ, તો તે આપણું સાંભળે છે; અને જે આપણે જાણીએ કે જે કંઈ આપણે માગીએ તે સંબંધી તે આપણું સાંભળે છે, તો આપણે તેની પાસે જે માગ્યું છે તે આપણને મળે છે, એ પણ આપણે જાણીએ છીએ.” (૧ યોહાન ૫:૧૪, ૧૫)

આફતમાં સપડાએલાં, હૃદયના બોજથી દબ એલાં, જેઓની આશાઓ રગડોળાઈ ગએલી એવાં, અને દૈહિક આનંદનાં સાધનોથી જેઓ આત્માની તૃષ્ણાઓ તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરનારાં, એવાં સર્વ તરફ જોઈને તેઓને ઇશુ પોતામાં ત્રિશાંતિ પામવાનું આમંત્રણ આપે.

અમજીવીએને તે મયાળુપણે કહેતો, “મારી ઝુંસરી તમે પોતા પર સો, ને મારી પાસે સીઓ; કેમકે હું મનમાં નર તથા રાંકડો છું ને તમે તમારા જીવમા રિક્તો મારો.” (માત્થી ૧૧:૨૯)

એ શબ્દો ઇશુએ પ્રત્યેક મનુષ્યને કલા હતા. તેઓ જાણતાં હોય કે ન જાણતાં હોય, પરંતુ બધાં નિર્ગત મએલાં ને બારે બોજથી લદાવેલાં છે. જે કેવળ ખ્રિસ્ત ખસેડી શકે એવા બોજથી બધાંય દબાઈ ગયેલાં છે. જે બારેમાં બારે બોજ આગણે જીવકી રહેલાં છીએ તે પાપનો બોજ છે. જે એ બોજ આપણે જ જીવકવાનો હોય, તો તે આપણને કચરી નાખે એવો છે. પરંતુ જે નિષ્પાપ છે તેણે આપણું સ્થાન લીધું છે. “મહોવાહે તેના પર આપણુ સર્વનાં પાપનો બાર મૂક્યો છે.” (યહાયાહ ૫૩:૬).



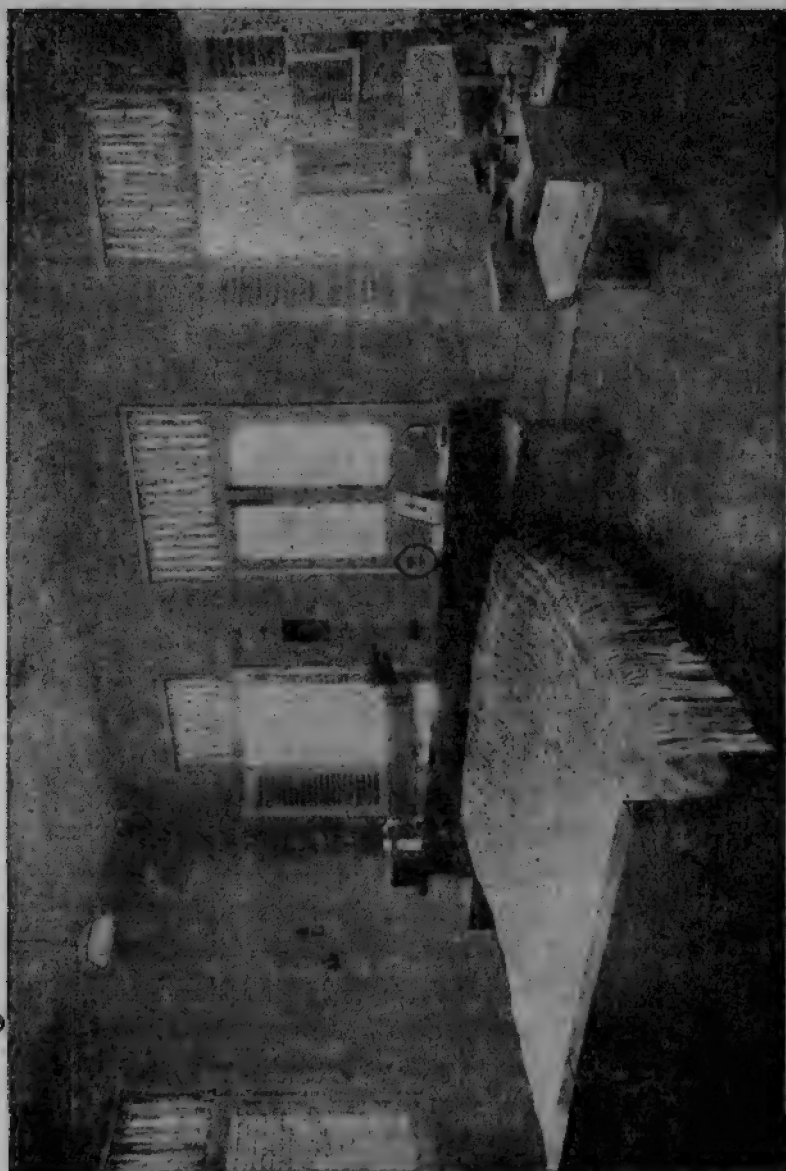
આપણા દોષનો ભોજ તેણે જિંચક્યો છે. આપણી થાકી ગયેલી ખાંધ પરથી તે ભોજ જિંચકી લઇને આપણને વિશ્વાસો આપશે. ચિંતા અને શોકનો ભોજ પણ તે જિંચકી લેશે. આપણને તે પોતાના હૃદયમાં રાખે છે, તેથી આપણી બધી ચિંતા તેના પર નાખી દેવાનું તે આપણને આમંત્રણ આપે છે.

આખી માનવજાતિનો ઘડો બાઇ સનાતન રાત્રિમાસન પાસે છે. જે ડાહ્યા આત્મા પોતાનું મુખ તેને તારનાર સમજીને તેની તરફ ફેરવે છે તેને તે જીએ છે. મનુષ્યજાતિની નબળાઈએ કદ કદ છે, આપણી ગરજો દી કી છે, અને આપણાં પરીક્ષણોનું બળ શામાં રહેલું છે તે તે અનુભવથી જાણે છે; કારણ કે તે "સર્વ" વાતે આપણી પેઠે પરીક્ષણ પામેલો છતાં નિષ્પાપ રહ્યો" (હેબ્રી ૪:૧૫). તમને દેવનું ધરધરતું બાળક સમજીને તે તમારા પર દેખરેખ રાખે છે. જે તમારા પર પરીક્ષણનો હુમલો થયો હોય, તો તે તમને બચાવશે; જે તમે નબળા હો, તો તે તમને શક્તિમાન બનાવશે; જે તમે અણુક હો, તો તે તમને પ્રકાશ આપશે; જે તમે ધાયલ થયા હો, તો તે તમને સાબ કરશે. દેવ "તારાઓની મણતરી કરે છે," તેમ છતાં "હૃદયભંગ થયેલાંને તે સાબ કરે છે; તે તેઓના ધાને રજાવે છે." (ગીતશાસ્ત્ર ૧૪૭:૪, ૬).

તમારી ચિંતાઓ ને કસોટીઓ ગમે તેવી હોય, પરંતુ પ્રભુ પાસે તે રજુ કરો, તો તે સહન કરવાને માટે તમારા આત્માને સજ્જત કરવામાં આવશે. મુઝવણીમાંથી ને મુશ્કેલીમાંથી તમને છૂટા કરવાને માટે તમારે સારૂ માર્ગ ખુલ્લો કરવામાં આવશે જેમ જેમ તમે પોતાને અસજ્જત ને નિરૂપાય સમજશો. તેમ તેમ ખ્રિસ્તના બળમાં તમે બળવત્તર થતા જશો. જેમ તમારે બોજ વધારે ભારે રહ્યો, તેમ તે તમારા બોજવાદક પરના બળવામાં તમને નિરોધ આનંદી આરામ મળશે.

બનવાબેન છે કે સંજોગો મિત્રોને જુદા પાડી દે; વિશાળ સાગરનાં પાણી તેમની ને આપણી વચ્ચે આવી જાય. પરંતુ ખ્રિસ્ત તારનારને આપણાથી જુદો પાડી દે એવા કાંઈ સંજોગો કે અંતર નથી. આપણે જમે ત્યાં હોઈએ, પરંતુ આપણને ટેકા આપવાને, આપણું પે પણ કરવાને, આપણને ધરી રાખવાને તથા ઉત્તેજિત કરવાને તે આપણે જમણે પડ્યો છે. બાળક પ્રત્યેના માતા પ્રેમ કરતાંય ઉદાર પ.મેલાં માટેનો ખ્રિસ્તનો પ્રેમ વધુ મોટો છે. તેના પ્રેમમાં આરામ લેવો એ આપણો ખાસ હક છે. વળી "હું" તેના પર ભરે સો રાખીશ, કેમકે મારે સારૂ તેણે પોતાનો જીવ આપ્યો" એમ કહેવું એ પણ આપણો ખાસ હક છે.

માનવી પ્રેમમાં વિકાર થાય, પરંતુ ખ્રિસ્તના પ્રેમમાં કશો વિકાર થતો નથી. જ્યારે આપણે મદદને માટે તેને પોકારીએ છીએ, ત્યારે બચાવવાને અર્થે તેનો હાથ લાંબાવેલો જ હોય છે.



Photograph by Times of India

મહા મારેનો ભોરેડો વિધાન, ઉચ્ચવર્ણી ને જ્ઞાનંદજી, વળી હવાની આપલ મવાની અવવરવાળો હોયો લોકજી.

## માંદાંની માવજત

માંદાંની સારવાર કરનારે તંદુરસ્તીના નિયમો પર ધ્યાન દેવાની અગત્ય કેટલી બધી છે તે સમજવું જોઈએ. માંદગીના ધરમાં આ નિયમોનું પાલન નેટકું અમલવું છે તેટલું બીજે કાષ્ઠ કેકાણે અમલવું નથી. સારવાર કરનારાંએ નાની નાની બાબતોમાં પણ વિશ્વાસ રહેવું જોઈએ, અને નાની નાની બાબતોમાં વિશ્વાસ રહેવા પર અહીં નેટકો આધાર રહે છે તેટલો બીજે ક્યાંય રહેતો નથી. ગંભીર માંદગી હોય એવા દરદીની બાબતમાં દરદીની ખાસ અમલ્યો કે જોખમો, બમનું પ્રદર્શન, ઉસ્કેરાટ, કે મિત્તઅપણા પ્રત્યે સહેજ પણ બેપરવાહી દર્શાવવામાં આવે, સહેજ પણ દુર્ધક્ષ કરવામાં આવે, કે સહાનુભૂતિની ખામી દર્શાવવામાં આવે, તો તેથી જીવન મરણનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થઈ જાય, અને એવી બેદરકારી જલાવવામાં આવી ન હોય તો જે દરદીને સાજો થવાનો સંભવ હતો, તેને કબરમાં ઊતરવાનો વખત આવે.

માંદાંની માવજત કરનારાંએ માંદાંના ખોરાક, સ્વચ્છતા, સ્વચ્છ હવા ને કસરત પર ખાસ ધ્યાન દેવું જોઈએ. કુટુંબમાં એજ બાબતોની સંભાળ રાખવાથી વધુ પડતા બોજ પણ સહન કરવાની શક્તિ આવશે, અને કુટુંબનાં માણસોને એથી રોગ લાગતા અટકાવવામાં મદદરૂપ નીવડશે.

જો યોગ્ય તકેદારી રાખવામાં આવે, તો એથી નથી એવા રોગ તો બીજાને લાગેજ નહિ. સારી ટેવો રાખો, અને સ્વચ્છતા જાળવીને તથા ચોકખી હવાની આવજનો બદાખસ્ત રાખીને માંદાંની ઝોરડીને ઝેરી તત્વોથી મુક્ત રાખો. એવી સ્થિતિમાં માંદાંને સાજાં થવાનો વધારે સંભવ છે, અને ધણે ભાગે સારવાર કરનારાંને કે કુટુંબનાં અન્ય માણસોને એપ લાગવાનો ભય રહેશે નહિ.

તડકો, હવાની આવજ, અને ઉષ્ણતા

દરદીને સાજો કરવાની સૌથી વધુ મારફત આવે એવી સ્થિતિ કયું ? એજ કે જે ઝોરડામાં તેને રાખ્યો હોય તે વિશાળ, ઉત્તમવાળો ને આનંદજનક હોય વળી તે હવાની આવજ કરવાની સમવડવાળો હોવો જોઈએ. ધરમાંનો જે ઝોરડો એવી સમવડ પૂરી પાડી શકે એવો હોય તે માંદાના ઝોરડા તરીકે પસંદ કરવો જોઈએ. હવાની યોગ્ય આવજને માટે ધણાંક ધરોમાં ખાસ સમવડ હોતી નથી, અને એવી સમવડ કરવી મુશ્કેલ હોય છે; પરંતુ રાતદિવસ ચોકખી હવા મળે એવી બનતી બધી કાશિય માંદાના ઝોરડાને માટે કરવી જોઈએ.



સાદા પરમયુ ઇલાજી સાર્યું કે નીવડે છે.



પથારીમાં દરદીને સ્નાન કરાવવામાં આવે છે.

જેમ બને તેમ કરીને માંદગીના ઝોરડામાં સમધારણ હવામાન ભગવી રાખવું જોઈએ. થર્મોમીટરનો (ઉષ્ણતામાપક શીશી) ઉપયોગ વારંવાર કરવો જોઈએ. જેઓને દરદીની સારવાર કરવાની જોખ છે તેમને ધણી વાર નિદ્રાનો બોમ આપવો પડે છે અથવા દરદીની સાગવાર માટે રાત્રે વારંવાર જાગી જીડવું પડે છે, એથી તેમને ઠંડી લાગવાનો સંભવ છે, તેથી એવાં સાગવાર કરનાર માણસો આરોગ્યકારક હવામાન કેવું હોવું જોઈએ તે બરાબર જાણી શકે એમ નથી.

### ખોરાક

દરદીને ખોરાક આપવાની બાબતમાં સંભાળ રાખવી એ નર્સની ફરજતું એક મુખ્ય અંગ છે. દરદીને ભૂખે મારવો નહિ, તેમજ પોષણ પૂરતું નહિ આપીને

નકામો નખવો કરી નાખવો નહિ, તેમજ નખણી પડેલી પાચનક્રિયાની શક્તિઓને વધુ પડતું કામ કરવું પડે એટલો બધો ખોરાક પણ આપવો નહિ. ખોરાક પકવવામાં તેમજ પીરસવામાં એવી સંભાળ રાખવી કે તે ખોરાક દરદીને સ્વાસ્થ્ય લાગે; પરંતુ તેની સાથે એ ખ્યાનમાં રાખવું કે ખોરાકનો જથ્થો ને જાત દરદીની અવસ્થા અનુસાર છે કે નહિ. ખાસ કરીને દરદીને સારું થવા આવે છે ત્યારે એટલે પાચક અંગોને પૂરતી શક્તિ મળ્યા પહેલાં જ્યારે ખોરાકની રચી થાય છે ત્યારે ખોરાક આપવાની ખાખતમાં જુલો કરવાથી નુકસાન થવાનું મોટું ભય રહેલું છે.

### સારવાર કરનારાંની ફરજો

દરદીના ખોરાક સાથે જેઓને ડાઘ પણ જાતનો જાંબ હોય છે તેઓએ આનંદી, સ્વસ્થ ને શાંત હોવું જોઈએ. ગુંચવાળાપણું, ઉશ્કેરાટ, વધુ પડતી ઉતાવળ એવું કશું તેઓએ દર્શાવવું નહિ. ખારીખારણીની ઉપાડવાજ સંભાળથી કરવી, અને આખા ઘરખટલાએ શાંતતા જળવવી. તાવની માંદગી હોય ત્યારે ખૂબ ચઢ્યા પછી જ્યારે ઊતરવા લાગતો હોય ત્યારે ખાસ સંભાળની જરૂર છે. એવે વખતે દરદી પર જા્યુ ખ્યાન રાખવું જરૂરનું છે. સમજી, વિચારવંત નસોની ચોગ્ય સંભાળથી જેઓ છૂવી ગયાં હોત એવાં પણાંનાં ઘરજી અડાન, જૂલકણાપણા, ને અવિચારીપણાને લીધે નીપજ્યાં છે.

### દરદીની મુલાકાત

દરદીની ઘણી મુલાકાત કરવામાં કેવળ ખોટી દવા ને અવ્યવસ્થાને ખોટો ખ્યાલ રહેલાં છે. જેઓ અતિપય માંદાં છે તેમની મુલાકાત ડાઘને લેવી નહિ. કારણ કે જ્યારે દરદીને શાંતિ ને આરામની જરૂર છે ત્યારે મુલાકાતે આવનારાંથી તેને શ્રમ પડે છે.

પરંતુ જે દરદીને સારું થવા આવેલું હોય તેને અથવા લાંબા સમયની માંદગી-વાળાને તો, તેને યાદ કરનારાં પણાં છે, એવું જણવાથી આનંદ ને લાજ થાય છે; પરંતુ એવાની મુલાકાતની ખાખતમાં પણ જાતે જઈને મુલાકાત કરવા કરતાં લાગણીદર્શક સંદેશો મોકલવો અથવા કંઈ નાની સરખી બેટ મોકલવી એ વધારે હિતકારક છે.



“જગન કરવાની ઇચ્છા રાખનારાંએ, જે કુટુંબ તેઓ રચવા માગે છે તેની અસર ને તેનો પ્રકાર કેવાં નીવડવાનાં છે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ.”

## ઘર બાંધનારાં

પૃથ્વી પરનો સૌથી વધુ મજબૂત, કામળ ને પવિત્ર સંબંધ તે કુટુંબનો સંબંધ છે. અનુભવજાતિને આશ્ચર્ય નીવડવા એ સંબંધ યોજવામાં આવેલો. અને જ્યાં જ્યાં ભુદિપૂર્વક, ઇશ્વરનું કામ રાખીને, અને જગનની જવાબદારીઓનો યોગ્ય વિચાર કરીને જગનસંબંધ જોડવામાં આવે છે ત્યાં તે આશીર્વાદસ્પન્ નીવડે છે. જગન કરવાની ઇચ્છા રાખનારાંએ, જે કુટુંબ તેઓ રચવા માગે છે તેની અસર ને તેનો પ્રકાર કેવાં નીવડવાનાં છે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ. તેઓ માળાપ થાય છે ત્યારે તેમને માથે પવિત્ર જવાબદારી આવે છે. તેમનાં બાળકોના આલોકના દિતનો અને પરલોકના સુખનો મોટો આધાર તેમના પર રહે છે. જે કારીરિક અને નૈતિક છાપ નાનાં બાળકોને મળે છે તે મોટે ભાગે માળાપનીજ હોય છે. અને કુટુંબના ચારિત્ર્ય પર સમાજની સ્થિતિનો આધાર રહે છે. સમાજરૂપી ત્રાજવાના જોયા કે નીચા જવામાં દરેક કુટુંબનો ફાળો હોય છે.

માળાપનું તેમજ છોકરાંનું કારીરિક, માનસિક ને આત્મિક દિત સારામાં સારી રીતે જળવાય એવો જીવનસૌખ્યતી પસંદ કરવો જોઈએ, કે જેથી માળાપ તેમજ બાળકો તેમના સાથીજનોને આશીર્વાદસ્પ નીવડી શકે, ને તેમના સંજનહારનું મોરચ વધારી શકે.

જગનરૂપિમાં સમાવેલી જવાબદારીઓ પારખુ કેવાં પહેલાં, કુટુંબની ફરજો તથા તેના બોળઓ માટે તેપાર થવાય એવા વ્યવહારિક જીવનનો મુવકોએ તથા મુવતિઓએ અનુભવ મેળવવો જોઈએ. તેથી નાની ઉમરનાં જગોને ઉત્તેજન

આપણું નહિ. સગન જેવો અમત્યનો સંબંધ જેનાં પરિણામે ધણે દૂર સુધી પહોંચે છે તેમાં પૂરતી તૈયારી કર્યા વિના અને માનસિક તથા શારીરિક શક્તિઓ પૂરતી ખીટ્યા પહેલાં પ્રવેશ કરવાની ઉતાવળ કરવી નહિ.

બન્ને પક્ષો પાસે પાચિવ દોહત હોય કે ન હોય, પરંતુ દોહત કરતાં જે વધારે આશીર્વાદિત છે તે એટલે તંદુરસ્તી તો બન્નેમાં હોવી જોઈએ. વળી બનનાં સુધી જિંમરમાં મોટો તફાવત હોવો ન જોઈએ. આ નિયમની બેઠકાગીયા નાની જિમરનું જે હોય તેને તંદુરસ્તીનું ગંભીર પરિણામ વેડવાનો સંભવ છે. વળી અસમાન જિમરથી આગકાની શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિમાં ખામી આવે છે. નાની જિમરનાં આગકાને જે સંભાળ ને સંચાલનની આવશ્યકતા હોય છે તે વૃદ્ધ મા કે બાપ પાસેથી તેમને મળી શકતાં નથી, વળી જ્યારે પ્રેમ ને દારવણીની તેમને વિશેષ જરૂર પડે છે ત્યારે તે, આપ કે માના મરણથી તેમને મળી નહિ શકવાનું જોખમ રહે છે.

કેવળ પ્રભુમાં લગ્નસંબંધ સહીસલામત રીતિએ જોડી શકાય. માનવીય પ્રેમે પોતાની બધી સંચીનતા દિવ્ય પ્રેમમાંથી પ્રાપ્ત કરવા જોઈએ. જ્યાં ઇશ્વર સર્વોપરિ છે ત્યાંજ જોડા, ખરો ને સ્વાર્થરહિત પ્રેમ હોઈ શકે છે.

પ્રેમ એ ઈશ્મતી બક્ષીસ છે, અને તે આપણે ઇશ્વર પાસેથી મેળવી શકીએ છીએ. નિર્મળ અને પવિત્ર પ્રેમ તે એક લાગણી નહિ, પરંતુ એક સત્ય સિદ્ધાંત છે. ખરા પ્રેમથીજ જેઓ પ્રેરાયલાં હોય તેઓ વર્તાવમાં બુદ્ધિહીન કે અન્ધ હોતાં નથી. પવિત્ર આત્માના ચરણે બહેલાં હોવાથી તેઓ વધુમાં વધુ પ્રેમ ઇશ્વર પર અને પોતાના જેવાજ પ્રેમ પડોસી પર રાખે છે.

લગ્ન કરવાનો ઇરાદો રાખનારાંએ જેમને તેઓ પોતાનાં જીવનસોખતી બનાવવા માગે છે તેઓના સ્વાભાવિક લક્ષણની ખરાબર તુલના કરવી અને શારિરિક દરેક વિકાસની પણ તપાસ કરવી. લગ્નઅગ્રિમાં જોડાવાના દરેક કાર્યમાં વિનય, સાદાઈ, નિખાલસપણું અને ઇશ્વરને પ્રસન્ન કરવાનો તથા માન આપવાનો આતુર હેતુ, ખાસ હોવાં જોઈએ. આ દુનિયામાં તેમજ આવનાર દુનિયામાં લગ્નની અસર અવિશ્વમતી જીવન પર થાય છે. જે ખરો ખિસ્તી હશે તે, ઇશ્વર જે પસંદ કરી ન શકે એવી કશી યોજના કરશેજ નહિ.

ઇશ્વરનું ભવ્ય રાખનાર માખાપ જે તમને સાંપડેલાં હોય, તો એ બાબતમાં તેમની સલાહ લો. તમારી આજ્ઞાઓ ને યોજનાઓ તેમને પ્રગટ કરો, તેમની જીંદગીના અનુભવોએ શીખવેલા પાઠો શીખો; એમ કરશો તો દુઃખી થવાના પણા પ્રસંગો ઓછા કરી શકશો. પરંતુ એ સર્વ ઉપરાંત, ખિસ્તનો તમારો સલાહકાર બનાવો. પ્રાર્થનાસહિત તેના વચનનો અભ્યાસ કરો.

એવી સલાહ મેળવ્યા પછી કોઈ યુવતિએ જીવનસાથી પસંદ કરવો. અને



કવો છવનસાથી પસંદ કરવો ? જે સુદ્ધ, ચરિત્ર્યમાં પુરુષાર્થી લક્ષણોવાળો, ઉદ્યમી, મહત્વાકાંક્ષી. પ્રામાણિક અને ધર્મ પર પ્રેમ રાખનાર ને તેનાથી ડરનાર હોય તેનેજ પસંદ કરવો. અને યુવક પોતાની પડખે રહેનારી તરીકે કોને પસંદ કરવી ? જે છંદગીના બોજ ઉપાડી શકે એવી હોય, જેની અસર પુરૂષને ઉમદા ને સંસ્કારી બનાવે એવી હોય, અને જે પેતાના પ્રેમથી તેને સુખી કરે એવી હોય તેને.

“કાલી બી યહોવાદ ત-ફથી છે” (નીતિવચનો ૧૯:૧૪). “તેના પતિનું અંતઃકરણ તેના પર બરેસો રાખે છે...પોતાની આવરદાના સર્વ દિસોપર્થન તે તેનું બહુજ કરે છે, ને બહુ નહિ” (નીતિવચનો ૩૧:૧૧, ૧૨). “તે જ્ઞાનથી પોતાનું મુખ ઉપડે છે, ને માથાનો નિવમ તેની છત્ર પર છે. ને પોતાના ધરનાંના માર્ગોની બરાબર તપાસ રાખે છે, ને આગસની રોટલી ખાતી નથી. તેનાં છોડરાં બિનાં થઇને તેને ધન્યવાદ દે છે; અને તેનાં ધણી પણ તેનાં વખાણ કરીને કહે છે, કે સદ્ગુણી આચરણવાળી દીકરીઆ. તો ધણી યથ ગચ્છ છે, પણ તું ને સર્વ કરતાં ઉત્તમ છે” (નીતિવચનો ૩૧:૨૬-૨૯) જેને એવી આ મળે છે તેને “સારી સ્ત્રીજ મળી જાણવી, તે તેને યહોવાદની મદદ પ્રાપ્ત થાય છે” (નીતિવચનો ૧૮:૨૨).

### પાછળનો અનુભવ

મમે તેટલી સંભાવપૂર્વક ને ડહાપણપૂર્વક લગ્ન કરવામાં આવ્યું હોય, તેમ છતાં લગ્નકયા પૂરી થયા પછી બહુજ થોડાં યુગલ સંપૂર્ણતઃ જોડાય છે. લગ્નસંબંધમાં જોડાનારાંનું બર જોડાય તો પાછળનાં વર્ષોમાંજ થાય છે.

છવનની આંડીધુંડી ને ચિતાઓના બોજનો સામનો નવાં પરણેલાં સ્ત્રીપુરૂષને કરવાનો આવે છે, ત્યારે લગ્નની સાથે લગ્નનામાં સંકળાએલી અદ્ભુત કથાનો અંત આવે છે. લગ્ન અગાઉના સમયમાં સ્ત્રી ને પુરૂષ એકબીજાના સ્વભાવ વિષે જે જાણી શક્યાં નહોતાં તે હવે તેઓ જાણે છે. આ તેમના છવનમાં બહુજ ક્ષોભકરીનો સમય છે. આવે વખતે તેઓ જાં ખરે માર્ગ મદલ કરે તો તે પર તેમના આખા જાવિ છવનના સુખ ને ઉપયોગીપણાને આધાર રહે છે. અગાઉ જે ખામી ને નબળાઇનો ખ્યાલ તેમને નહિ આવેલો તે હવે તેઓ એકબીજામાં જોઇ શકે છે; પરંતુ પ્રેમથી જે હૃદયો જોડાયેલાં છે તે તો અગાઉ નહિ જાણાએલી એવી ઉત્તમતાઓ પણ હવે જોઇ શકશે. ખામીઓ શોધવાં કરતાં ઉત્તમતાઓ શી શી છે તે શોધી કાઢવાનો દરેકે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અન્ય વ્યક્તિમાં આપણને જે માલૂમ પડે છે તેનો આધાર પણ જાગે તો આપણા પોતાના વર્તન પર અથવા આપણી આજુબાજુના વાતાવરણ પર રહે છે. પ્રેમનું પ્રદર્શન કરવું એને દેશક એક પ્રકારની નબળાઇ લેખે છે, અને એવું સમજીને મોન મારણ કરે છે, પરંતુ એથી સામી વ્યક્તિમાં અણુમો પેદા થાય છે. એવો

સ્વભાવ સદાનુભૂતિના પ્રવાહને વહેતો અટકાવે છે. મિશ્રનસારપણીની તથા ઉદારતાની સામણીઓને જેમ જેમ દાખી રાખીએ છીએ, તેમ તેમ તે નબળી પડતી જાય છે, અને અંતઃકરણ શૂન્યવત્ત્વને ઉમળકા વિનાનું બની જાય છે. એવી જૂઠ ન થાય માટે આપણે સાવધ રહેવાનું છે. પ્રેમ પોતાનું પ્રદર્શન યાં પિનાં ભાંયો સમય રહી શકે નહિ. તમારી સાથે જે જોડાયેલું છે તેના હૃદયને તમારી દયા ને સદાનુભૂતિની જૂખ હોય છે. એ તેને નહિ મળે તો તે જૂએ મરણ, તો તેને એવી જૂએ મરવા દેશો નહિ.

“પ્રેમથી એકબીજાનું સહન કરો”

મુશ્કેલીઓ, મુઝવણો ને નિરાશાઓ જોઈ ઉપસ્થિત થાય, તથાપિ પુરુષ કે સ્ત્રી એ એમાંથી ડાઘએ પોતાનું સગન એક જૂથ કે નિષ્ફળતા છે એવા વિચારને હૃદયમાં સ્થાન આપવું નહિ. એકબીજા પ્રત્યે જેવા હોવું જોઈએ તેવા ધરાવેના નિમગ્ન કરો. સગનની શરૂઆતમાં તેમજ સગન અમાઉ જે ખ્યાન એકબીજા પ્રત્યે દેવામાં આવતું તેજ ચાલુ રાખો. જીવનના ઝગડાઓનો સામનો કરવામાં જે ઉત્તેજન એકબીજાને અપાય તે આપો. એકબીજાનું હિત કેમ વધારાય તેનોજ અભ્યાસ કરો. એકબીજા પર પ્રેમ રાખો, અને એકબીજાનું સહન કરો. એમ કરશો તો સગન એ પ્રેમના અંતને ખસે પ્રેમના આરંભરૂપ બનશે. ખરી દોસ્તીનો ઉમળકો, અને હૃદયને હૃદય સાથે બાંધનાર પ્રેમ તે તો સ્વર્ગના આનંદના ખ્યાનારૂપ છે.

દરેક કુટુંબની આસપાસ એક પવિત્ર વર્તુળ છે, અને આ પવિત્ર વર્તુળને અખંડ રાખવું જોઈએ. આ વર્તુળની હદની અંદર ડાઘ પણ પરબક્ષિતને પ્રવેશવાનો હક નથી. તેથી જે ગુપ્તતાઓ કેવળ કુટુંબનાં સ્ત્રી અને પુરુષની છે, તેમાં સ્ત્રીએ કે પુરુષે અન્ય ડાઘને દાખલ કરવો નહિ.

દરેક અન્યમાંથી પ્રેમ કઢાવવા કરતાં અન્યને પ્રેમ પમાડવો જોઈએ. દરેક તેના પોતામાં જે ઉત્તમ છે તેને કેળવવું, અને સામાના સદ્યુષ્ણોની કદર કરવામાં ઉતાવળા થવું. પોતાની કદર કરવામાં આવે છે એવી જાણ યવાથી અદ્ભૂત ઉત્તેજન ને સંતોષ મળે છે. સદાનુભૂતિ દર્શાવવાથી અને માન આપવાથી ઉત્તમતા પ્રાપ્ત કરવાની કાશીય ને ઉત્તેજન મળે છે, વળી જેમ જેમ વધારે ઉમદા હેતુઓને ઉત્તેજન આપવામાં આવે છે તેમ તેમ પ્રેમ પોતે વૃદ્ધિ પામતો જાય છે.

પુરુષે પોતાના વ્યક્તિત્વને સ્ત્રીના વ્યક્તિત્વમાં કે સ્ત્રીએ પોતાના વ્યક્તિત્વને પુરુષના વ્યક્તિત્વમાં લોપ સ્વપ્ન જવા દેવું નહિ. પ્રત્યેકને ધમર સાથે અંગત સખ્ય છે. “શું ખરું છે ? શું ખોટું છે ? જીવનનો આશ્વ હું પોતે કેમ કરીને સારામાં સારી રીતે પાર પાડી શકું ?” એવા એવા પ્રશ્નો દરેક ધમરને પૂછવાના છે. જેણે તમારે અર્થે પોતાનો પ્રાણ અર્પ્યો તેના પ્રત્યે તમારા પ્રેમપ્રવાહને વહેવા

હો. દરેક બાબતમાં ઇશ્વરને પ્રથમ તથા છેલ્લો રાખો, બાકી આરામાં સાઈ સ્થાન તેનેજ આપો. જેમ જેમ ઇશ્વર પ્રત્યેનો તમારો પ્રેમ જોડો તે બળવાન બનતો જશે તેમ તેમ એકબીજા પ્રત્યેનો તમારો પ્રેમ શુદ્ધતર ને બળવતર બનતો જશે.

જો આવ ઇશ્વર આપણા પ્રત્યે રાખે છે તેજ આવ એકબીજા પ્રત્યે સ્ત્રી ને પુરૂષે રાખવાનો છે. “જેમ ખ્રિસ્તે પણુ આપણા પર પ્રીતિ કરી, તેમ પ્રેમમાં આસો.” “જેમ મંડળી ખ્રિસ્તને આધીન છે, તેમ વહુઓએ સર્વમાં પોતાના વશને આધીન થવું” વશ, તમે પોતાની વહુઓ પર પ્રેમ કરો, જેમ ખ્રિસ્તે પણુ મંડળી પર પ્રીતિ કરી, ને તેને વાસ્તે પોતાને સંખ્યો તેમ” (એફેસી ૫:૨ ૨૪,૨૫).

પુરૂષે સ્ત્રી પર કે સ્ત્રીએ પુરૂષ પર સ્વેચ્છાનુસાર અંકુશ રાખવાની કાશીય કરવી નહિ. તમ રી ઇચ્છાને આધીન કરવાની દરજ્જ પાડવાનો પ્રયત્ન કરો નહિ. એમ કરશો, તો એકબીજા પ્રત્યેનો પ્રેમ જળવાશે નહિ. પરંતુ હયાળુ, ધીરજવાન, સહિષ્ણુ, વિચારવંત ને વિવેકી બનો. એમ કરશો, તો જગનપ્રસંગે જેમ તમે અરસપરસ વચન આપેલાં તેમ ઇશ્વરની કૃપાથી એકબીજાને સુખી ને આનંદી બનાવવામાં તમે સફળતા મેળવી શકશો.

### નિઃસ્વાર્થ સેવાનો આનંદ

પરંતુ શાદ રાખવું જોઇએ એકબીજાની જંગતમાંજ તમે પોતાને પૂરી રાખો, અને એકબીજા પર પ્રેમ રાખવામાંજ તમે સતોષ માનો એટલામાંજ સુખ કે આનંદનો સમાવેશ થઇ જતો નથી. તમારી આલુઆલુ જેઓ છે તેઓનું સુખ આધવાની દરેક તકનું પણુ અદક્ષ કરો. અરો આનંદ કેવળ સ્વાર્થરહિત સેવા કરવામાં મળે છે એ શાદ રાખવું જોઇએ.

ખ્રિસ્તમાં નવું જીવન જેઓ ગુળરે છે તેઓના વચન તથા કાર્યમાં સહિષ્ણુતા ને નિઃસ્વાર્થતા રહેલી હોય છે. પોતા પર તથા સ્વાર્થપણ પર જીત મેળવવાની કાશીય કરીને, અને બીજાઓની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાની કાશીય કરીને જેમ જેમ તમે ખ્રિસ્તનું જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરશો, તેમ તેમ તમે ફતેહ પર ફતેહ મેળવતાં રહેશો. એમ કરવાથી તમારી અસર જગતને આશીર્વાદરૂપ નીવડશે.

ઇશ્વરે ઠરાવેલા આદર્શને જો સ્ત્રીઓ ને પુરૂષો પહોંચવા ઇચ્છતાં હોય, તો તેઓએ ખ્રિસ્તને પોતાના સહાયક તરીકે અદક્ષ કરવો જોઇએ, માનવી છુદ્ધિ જે ન કરી શકે તે જેઓ ખ્રિસ્ત પર પ્રેમ ભરી શ્રદ્ધા રાખે છે તેઓને માટે તેની કૃપા કરી શકશે જે પ્રેમબધનો સ્વર્ગીય છે એવાં બધનોમાં દિવ્ય કૃપા અંતઃકરણને જોડી શકે છે, જે પ્રેમ કાયમનો છે એવા પ્રેમનાં સુવર્ણ બધનોમાં હૃદયને હૃદયની સાથે બાંધી બેવામાં આવશે.



Courtesy of Cement Marketing Association

“દરેક સ્થળે સુવિધાની દ્રષ્ટિ માટે રેલ્વે બેઠકો”

## ધરતું સ્થળ

સુવાર્તા એ છંદગીના કાવડાઓને અદ્ભુત રીતે સરળ કરે છે. જે તેનું શિક્ષણ ખ્યાનમાં રાખવામાં આવે, તો ધણીએક મુંઝવણો સરળ થઈ જશે, વળી ધણીક જાણે કરતાં આપણે અટકી જઈશું. સુવાર્તા આપણને વસ્તુઓ કે માણસોની ખરી કિંમત આંકતાં શીખવે છે, વળી સૌથી મૂલ્યવાન એટલે ચિરસ્થાયી વસ્તુઓ કે માણસો માટેજ સૌથી વધારે પ્રયત્ન કરવાનું પણ તે શીખવે છે. ધરની પસંદગી કરવાની જવાબદારી જેઓ પર રહેલી છે તેઓને એ શિક્ષણની ખાસ જરૂર છે. જે જીયામાં જીયો આશય છે તેથી તેઓએ પોતાને વિમુખ થવા દેવા નહિ. પૃથ્વી પરનું ધર એ સ્વર્ગીય ધરની નિહાનીરૂપ ને તેવારી છે એ તેઓએ કદી ભૂલવું નહિ. છંદગી તે એક કેળવણીશાળા છે, એ શાળામાંથી માખાપ તેમજ ડોકરાં કેળવાઈ કેળવાઈને ધર્મરત્ના સદનની કિંમતર સાળા માટે બહાર પડે છે. ધરને માટે સ્થળ શોધવામાં આવતું હોય ત્યારે પસંદગી કરતી વખતે એ હેતુ ખ્યાનમાં રાખવો જોઈએ. દ્રવ્યની કચ્છાઈ, માણુ દખથી કે સમાજના રીતરિવાજથી દેરવાઈ જવું નહિ. સાદાઈ, શુદ્ધતા, તંદુરસ્તી ને વાસ્તવિક મૂલ્ય શી રીતે ખાસ કરીને જળવાશે તેનો વિચાર ખ્યાનમાં રાખવો.

આજકાલ આખી દુનિયા પર સહેરો તે દુરાચારનાં ઉત્પાદક સ્થળો બનતાંજાય છે. જ્યાં જ્યાં ત્યાં બૂઝાઈનાં દરેયો ને સુરો માલૂમ પડે છે. સર્વ દેશોએ વિપત્તીપણાનાં ને દ્રવ્યનો દુરપયોગ કરવાનાં પરીક્ષણો પથરાયેલાં છે. બ્રહ્મતા ને ગુન્દાની કારતી ચઢતીજ જાય છે. દરેકજ બળજબરીના એટલે લૂટકાટના, ખૂનના, આપઘાતના અને તામ પણ દહ ન શકાય એવા અપરાધોના બતાવો બનતાજ રહે છે.

સહેરી જીવન અવાસ્તવિક અને કૃત્રિમ છે. દ્રવ્યની અતિવચ સાસઝા, કામની ધમાલ ને મોજમજલની ધૂન, દેખાવ કરવાની તૃષ્ણા, એકઆરામ ને નિરંકુશપણ એ બધી એવી બાબતો છે કે જે મનુષ્યજનિના મોટા મોટા સમૂહોનાં મનને છંદગીના ખરા હેતુમાંથી દેરવી નાખે છે. એ સર્વ દળશ્રેષ્ઠ પ્રકારની દુષ્ટતાને માટે દાર ખુલ્લાં કરે છે. જીવાનો પર તો તે લમલમ અનિવાર્ય બળ અજમાવે છે.

સહેરોમાં ડોકરાં ને યુવાનો પર જે સૌથી પ્રખ્યાત ને જોખમકારી પરીક્ષણ ફેલાયે કરે છે તે મોજ શોખ પરનો પ્રેમ છે. તહેવારો પુષ્કળ હોય છે; રમત-ગમતો ને ધોડાની સરત દળશ્રેણી આકર્ષણ બને છે, વળી કામની ધમાલ ને મોજમજલનાં સાધનો જીવનની મંલીર દરજ્જેમાંથી તેમને આકર્ષી લે છે. જે પૈસો સારા કામને માટે કમચાલો જોઈએ તે મોજમજલ મેળવવા પાછળ વાપરી દેવામાં આવે છે.

સહરોમાંનું સારીરિક વાતાવરણ તે પણ ધણી વાર તંદુરસ્તીને જોખમકારક હોય છે. રાત્રીનો ચેપ લાગવાનો ચાલુ કામ, અસ્વચ્છ હવાનો ફેલાવો, મંદુ પાણી, મંદો ખોરાક, ખીચોખીચ વસ્તીવાળાં, અધારાવાળાં, ને અનારોગ્યકારક રહેઠાણો, વગેરે અનેક બાબતોનાં જોખમો ખેડવાનાં હોય છે.

માથુસો સહરોમાંજ રોજાયેલ રહે, મજલાઓમાં ને ચાલીઓમાં ખીચોખીચ રહે એવો ઇશ્વરનો ઇરાદો નહોતો. આપણાં પ્રથમ માબાપને સહજાતે તેણે ક્યાં રહેવાનું આપ્યું હતું ? જે સુંદર દરેખોથી ને મધુર નારોથી આજે આપણે આનંદ પામીએ એવું તે ઇચ્છે છે એવાં દરેખો ને નારો જ્યાં મળી શકે એવા સ્થળમાં. ઇશ્વરની આરંભની યોજનાની નજદીક જેમ જેમ આપણે જઈશું, તેમ તેમ સરીર, મન તથા આત્માની તંદુરસ્તી જળવવાનું વધારે સહેલું થતું જશે.

સુખી ને ઉપયોગી જીવનની આવશ્યકતાઓ તે કંઈ મોટું ધર, પુષ્કળ સરસામાન, દેખાવ, મોજશોખ ને આરામ એવી બાબતો નથી. કાંઈ પણ માથુસ કદી કરી ના શક્યો હોય એવું મોટામાં મોટું કાર્ય કરવાને ઇચ્છુ ખ્રિસ્ત આ પૃથ્વી પર આવ્યો હતો. કેવી રીતનું જીવન ગાળવાથી જીંદગીનાં ઉત્તમોત્તમ પરિણામ મેળવી શકાય તે શીખવવાને ઇચ્છુ ખ્રિસ્ત ઇશ્વરના પ્રતિનિધિ તરીકે આવ્યો હતો. આકાશવાસી પિતાએ પોતાના પુત્રને માટે કેવી સ્થિતિ પસંદ કરી હતી ? ઇચ્છુ ખ્રિસ્તના બાળજીવનની સ્થિતિ અને તકો આ પ્રમાણે હતી : ગાલીલના પહાડોમાં એક એકાંત ધર; પ્રામાણિક ને સ્વમાન જળવાય એવા શ્રમ પર નભતું કુટુંબ; મુશ્કેલી ને હરકતો સાથે રોજ ઝંઝુમનું; આત્મજોગ, કરકસર, અને ધીરજ રાખવી પડે તેવી તથા આનંદી સેવા; શાસ્ત્રનું ઓગિયું ખુલ્લું; રાખીને માતાની પકડે એસી નિયમિત અભ્યાસ કરવો; લીલીછમ ખીજમાં પેરાઈયે કે સમીસાંજે કાંઈ સમય માળવો; કુદરતની વિવિધ પ્રકારની પવિત્ર સેવા અનુભવવી; સૃષ્ટિનો અને ઇશ્વરના વહીવટનો અભ્યાસ કરવો; અને ઇશ્વર સાથે આત્માનો સંજોગ અનુભવવો તે.

જમાનાના સારામાં સારા અને ઉમદામાં ઉમદા માથુસોના મોટા ભાગની હકીકત પણ એવીજ છે. ઇબ્રાહીમ, યાકૂબ, યુસુફ, મુસા, દાઉદ, એલીશાનું વૃત્તાંત વાંચ્યાથી જીવાતની ખાતરી થશે. વળી ત્યાર પછીના જમાનાના મહાપુરોષો, જેમણે મોટી મોટી જવાબદારીની જગાઓ બહુજ સારી રીતે સાચવી છે, અને જેમની અસરથી દુનિયાની ઉન્નતિ થએલી છે એવા મનુષ્યોનાં વૃત્તાંતો વાંચી જુઓ.

એવાં મહાન નરનારીઓમાંનાં ધણાં ખરાં માન્ય ધરોમાં જીજ્યાં હતાં. એજ આરામ શુચીજ છે એનો તો તેમને ખ્યાલજ શાનો હોય ! મોજશોખમાં તેમણે પોતાની જીવાની ગાળેલી નહિ. એમાંનાં ધણાંને દારિદ્ર્યનો અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડેલો. તેઓ બહુ વહેલાં કામ કરતાં શીખેલાં, અને ખુશી



H. P. Bhatt

“પર ને કામકાજનો આધાર અખ્યત્વે કરીને માળાપ પર રહે છે.”

હવામાં કામ ને કામ કર્યા કરવાથી તેમની સર્વ શક્તિઓને વિશેષ બળ મળ્યું ને અનુભવ મળ્યો. તેમનાં પોતાનાંજ સાધનો પર આધાર રાખવાની તેમને ફરજ પડવાથી મુશ્કેલીઓ સામે ઝડપમાં ને આપણાં પર વિજય મેળવતાં તેઓ શીખ્યાં, વળી એથી તેમનામાં દિગ્ભ્રમ આવી ને મંડ્યા રહેવાનો યુથ્વ કેળવાયો. સ્વાશ્રયના તથા સ્વદમનના પાઠો તેમને આવડ્યા. મોટે ભાગે દુષ્ટસમાગમ રહિત હોવાને કારણે મુદરતી આનદોથી અને નિર્મળ સંગતિઓથી તેઓને સ્વ તોષ મળતો. આવેપીવે તેઓ સાદા, અને આદતોમાં બહુ નિયમ જાળવનારા હતા. તેઓ નિયમને આધીન રહેતા, જેથી તેઓ શુદ્ધ કે સ્વચ્છ, બળવાન ને ખરા નીવડ્યા. તેમના જીવનકાર્યનું તેડું તેમને મળ્યું, ત્યારે તેઓએ તે કાર્ય શારીરિક તથા માનસિક શક્તિસહિત, ઉદ્ધાસી ભાવસહિત, યોજના કરવાની ને અમલમાં મુકવાની શક્તિસહિત; ને દુષ્ટતાનો સામનો કરવાના દૃઢ નિશ્ચયસહિત સ્વીકાર્યું; એથી તેઓ જગતમાં કલ્યાણ માટે ખરા પરાક્રમી બન્યા.

તંદુરસ્ત શરીર, તંદુરસ્ત મન ને ઉમદા આરિત્યનો વારસો જો તમે તમારાં આજીવનને એટલે તરીકે આપી જાઓ, તો તે દ્રવ્યના કોઈ પણ બીજા વારસા કરતાં વધારે સાફ છે. જીંદગીની ખરી સફળતા આમાં રહેલી છે એ જોઓ સમજો છે

તેઓ વેળાસર સમજી જનશે. એવા માણસો ધરની પસંદગી કરવામાં જીવનનાં ઉત્તમ વાનાંજ ધ્યાનમાં રાખશે.

જ્યાં કેવળ માણસની કૃતિ જોઈ શકાય, જ્યાંના દરેકો ને અવાજો દુષ્ટતાના વિચારોનું વારંવાર સૂચન કરે છે, જ્યાં ધમાલ ને ધાંધળથી નિર્ગતતા ને અવિશ્રાંતિ આવે છે એવાં સ્થળોમાં રહેવા કરતાં જ્યાં ધથરની કૃતિ નિહાળી શકાય એવાં સ્થળોમાં રહેવાનું પસંદ કરો. કુદરતની સુંદરતા, નિરાંત ને શાંતિમાં આત્માનો આરામ મળશે. તમારી આંખોને લીલાંછમ ખેતરો પર, વૃક્ષોની ઘટા પર અને જાંચી ટેકરીઓ પર દરવા દો. શહેરની ધૂળ ને ધૂમાડાથી આકાશ આચ્છાદિત રહે છે એવા આકાશ પર નહિ, પણ આસમાની આકાશ તરફ જુઓ, અને ગગનની શક્તિવર્ધક હવા શ્વાસમાં લો. શહેરી જીવનની ધાંધળ ને બદેલીથી દૂર રહો, અને જ્યાં તમે તમારાં છોકરાંને તમારીજ સંગત આપી શકો છો, જ્યાં ધથરની કૃતિદ્વારા ધથર વિષે તેમને શીખવી શકો છો એવી જગ્યામાં જઈ વસો, અને તેમને પ્રામાણિક તથા ઉપયોગી જીવનને માટે તાલીમ આપો.

### સરસામાનની સાદાઈ

આપણી કૃત્રિમ ટેવોને કારણે ધણાએક આશીર્વાદોથી અને ધણાક આનંદાનુભવથી આપણે વંચિત રહીએ છીએ, અને આપણાં જીવન જેટલાં ઉપયોગી નીવડવાં જોઈએ તેટલાં નીવડી શકતાં નથી. મોટા ને ખર્ચાળ સરસામાન એ કેવળ પૈસાનો વ્યય છે એટલુંજ નહિ, પણ પૈસા કરતાં જે હજારોગણું કિમતી છે તેનો પણ વ્યય છે. એને કારણે ચિંતા, શ્રમ ને મુંઝવણનો મોટો ભોજ ધરમાં આવે છે.

જ્યાં સાધનો મર્યાદિત હોય છે, અને જ્યાં ધરના કામકાજનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને મા પર રહે છે, એવાં ધરની પણ હાલત કેવી હોય છે ? ધરમાં વસનારાંના મળ ઉપરાંતનો ખર્ચ કરીને મહેમાનોની ઓરડીઓમાં સરસામાન રાખેલો હોય છે, વળી તેઓના સુખસમવડાનો કશો ખ્યાલ રાખેલો હોતો નથી. મોઢી શેતરંજીઓ ખીંચાવેલી હોય છે, બારીક કાતરણીવાળો ને માદીતક્રિયાવાળો સરસામાન હોય છે, બારીક પડદા ટાંગેલા હોય છે. મેજો, અભરાર્ધઓ અને ખીજ બધી જગા એટલે સુધી અલંકારોથી ખડકી મૂકેલી હોય છે, દિવાલોને ચિત્રોથી એટલે સુધી ઢાંકી દીધેલી હોય છે, કે તે જોવાથીજ કંટાળો ઉપજે છે. વળી એ બધાને વ્યવસ્થિત ને સાફસફ રાખવામાં કેટલું બધું કામ પડે છે ! એ કામ, ઉપરાંત શ્દિ અનુસાર વર્તવાને માટે કુટુંબમાં પડેલી કૃત્રિમ ટેવો, એ બધાને લીધે ગૃહિણીને માથે કામનો અપાર ભોજ આવી પડે છે.



પુસ્તકો વાંચવાનો, સમાચારોથી માહિતગાર રહેવાનો, પતિ સાથે સંસર્ગમાં રહેવાનો, કે પોતાનાં બાળકોનાં વિકાસ પામતાં મનોના સ્પર્શમાં રહેવાનો વખત ધણાંય ધરેમાં ધણીયે ગૃહિણીઓને મળતોજ નથી. એવી સ્ત્રીના પાસે રહી તેના સોબતી બનવાનો સમય કે સગવડ મૂલ્યવાન તારનારને પણ મળતોજ નથી. ધીમે ધીમે તે ગૃહકાર્યમાંજ ડૂબતી જાય છે, અને જે વસ્તુઓ વપરાશથી નાશ પામનારી છે એવી વસ્તુઓમાંજ તેનું બળ, તેનો સમય ને તેનું ધ્યાન રોકાય રહે છે. એવી રીતે તે તેના પોતાનાજ ધરમાં લગભગ પારકી જેવી થઈ જાય છે, પણ એ જ્ઞાન જો તેને આવે છે તો તે એટલું મોડું આવે છે, કે તેનો કરોડ ધવાજ રહેતો નથી. તેનાં પ્રિય જતોના ઉચ્ચતર જીવનને માટે પોતાની અસર કરવાની કિમ્મતી તકનો લાભ તેણે લીધો નહિ, અને હવે તે તકો હમેશને માટે જતી રહેલી હોય છે.

ધર બાંધનારાંએ ઉચ્ચતર ધોરણ અનુસાર જીવવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. તમારું પ્રથમ ધ્યેય ધરને આનંદદાયક બનાવવાનું હોવું જોઈએ. જેથી શ્રમ ઓછો પડે, અને તંદુરસ્તી ને સગવડ વધે એવી જોગવાઈઓ કરો. “આ મારા બાંધઓમાંના બહુ નાનાઓમાંથી એકને તમે તે ક્યું એટલે મને ક્યું” (માત્થી ૨૫:૪૦) એવું ઇસુ ખ્રિસ્તે જેઓ વિષે કહે છે તેઓના, અને જેઓનો આવકાર કરવાનું તેણે આપણને દરમાવેલું છે તેઓના સત્કાર માટે યોજના કરી રાખો.

જે સહેલાઈથી વાપરી શકાય, જે સહેલાઈથી સાફ રાખી શકાય, જેની જગા ઓછા ખર્ચે પૂરી શકાય એવી સાદી વસ્તુઓ તમારા ધરમાં રાખો. ધરમાં જો પ્રેમ ને સંતોષનો અમલ ચાલતો હશે, તો અનુભવના પ્રતાપથી તમે સાદા ધરને પણ આકર્ષક ને મોહક બનાવી શકશો.

ધર સૌંદર્યનો આહક છે. ભૂમિને તેમજ આકાશને તેણે સૌંદર્યથી આશ્વિત કરેલાં છે, અને તેણે બનાવેલી વસ્તુઓમાં તેનાં બાળકો આનંદ અનુભવે એ તે આપને થતા પ્રેમથી નિહાળે છે. આપણાં ધરોની આબુબાલુ કુદરતી વાનાંનું સૌંદર્ય હોય એવું તે ચાહે છે.

જાહેને ગમે તેટલાં ગરીબ હોય, તોપણ ગામડાંમાં રહેનાર લગભગ બધાં પોતા પોતાનાં ધરની પાસે ઓછામાં ઓછી આટલી સગવડ તો કરીજ શકે છે, એટલે કે ખાસ ઉગે એવું નાનું સરખું મેદાન, હાંથો આપે એવાં થોડાંક ઝાડ, નાનાં નાનાં થોડાંએક ઝાડવાં, અને ખુશખોદાર થોડાં ફૂલઝાડ તો રાખીજ શકે છે. કૃત્રિમ શણગારથી ધરતું સુખ જેટલું સચવાશે તેના કરતાં અનેકગણું એવી સગવડથી સચવાશે. એથી ગૃહજીવનમાં મૃદુ ને શુદ્ધિકારક અસર ફેલાશે, કુદરત પરનો પ્યાર વધશે, અને કુટુંબીજનોને એકબીજાની વધારે નજીક તેમજ ધરની વધારે નજીક લાવશે.



## માતા

માતાપના આશયો જેમ જિંયા, તેમનાં માનસિક ને આધ્યાત્મિક દાનો જેમ જિંયા, અને તેમની શારીરિક શક્તિઓ જેમ વધારે ખીલેલી, તેમ તેઓ પોતાનાં બાળકોને વધારે સારી જીવનસામગ્રી આપી શકશે. માતાપના પોતાનામાં જે સદ્ગુણો ઉત્તમ છે તેની જેમ જેમ તેઓ ખીલવણી કરતાં જાય છે, તેમ તેમ તેઓ સમાજના ધડતરમાં તેમજ જીવિષ્ણની પેઠીઓની ઉન્નતિ કરવામાં ફાળો આપતાં જાય છે.

પિતાઓએ તેમજ માતાઓએ પોતાની જવાબદારી સમજવાની બહુ જરૂર છે. જીવાનોના પગોને માટે જગત પરિક્ષણોથી ભરપૂર છે. સંખ્યાબંધ જીવાનોને સ્વાર્થ ને વિષયી જીવન આકર્ષક લાગે છે. જે માર્ગ તેમને સુખનો માર્ગ લાગે છે તેનાં ખીલામણાં પરિણામોને કે તેમાં છુપાએલાં જોખમોને તેઓ જોઈ શકતાં નથી. તુષ્ણાઓ ને વાસનાઓ તૃપ્ત કરવામાં તેમની શક્તિઓ વેડફાઈ જાય છે, જેથી લાખો જીવાનો આ દુનિયા માટે તેમજ પરદુનિયા માટે નકામાં યજ્ઞ પડે છે. બાળકોએ એ પરિક્ષણોનો સામનો કરવાનો છે, એ તેમનાં માતાપોએ ખ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. દુષ્ટતા સામેનું યુદ્ધ વિજયસહિત બાળક લડી શકે માટે તેનામાં શક્તિ જોઈએ, જે શક્તિની તૈયારી કેવળ બાળકના જન્મથી માંડીને નહિ પણ જન્મ અગાઉથી પણ કરવી જોઈએ.

એ બધી જવાબદારી ખાસ કરીને મા પર રહેલી છે. જેના જીવન-રકતથી બાળકને પોષણ મળે છે ને તેનો શારીરિક બાંધો બંધાય છે તેજ માતા મન તથા ચારિત્ર્યને ધડનારી માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક અસરો પણ બાળક પર પાડે છે. ઇસ્રાએલપુત્રોને ઊડાવનાર મુસા કોને પેટે અવતર્યો હતો ? મોખેબેદ કરીને એક દેખી શી જે વિશ્વાસમાં બળવાન હતી, ને જે “રાજની આગ્રાથી ખીધી નહિ” (હિબ્રી ૧૧:૨૩) એ સ્ત્રીને એવો બળવાન પુત્ર સાંપડ્યો હતો. વળી સમૂએલ જે દિવ્ય શિક્ષણ પામેલો, જે અદલ ધનસાહી ન્યાયાધીશ, અને જે ઇસ્રાએલની ધર્મશિક્ષણ શાળાઓનો સ્થાપક યજ્ઞ ગયો તેને જન્મ આપનારી શી કઈ હતી ? તે પ્રાર્થનાવાદી, આત્મભોગ આપનારી ને સ્વર્ગીય પ્રેરણા પામેલી શી હાલ હતી; અને એને પેટે એવું દરજ્જું અવતર્યું હતું. તારનાર ઇસુ ખ્રિસ્તના અગ્રગામીની માતા કોણ હતી ? તે તો નાઝારેથની અર્ધમતી સગી ને તેના જેવા મનવાળી શી એલીઝાબેથ હતી.

મિતહારીપણ અને સ્વદમન

માતાએ આદતો પાડવાની બાબતમાં કેવી કેવી સંભાળ રાખવી જોઈએ તે

પવિત્ર જ્ઞાનમાં શીખવવામાં આવેલું છે. ઇસાએલપુત્રને ઊડાવવા માટે જ્યારે દેવ જામશૂનને ઊભો કરવા માગતો હતો, ત્યારે “યહોવાહના દૂતે” તે યનાર બાળકની માતાને દર્શન દીધું, અને તેણીને તેણીના રૂબા સંબંધી તેમજ તેના બાળકને ઊછેરવા સંબંધી ખાસ શિક્ષણ આપ્યું. દૂતે તેને કહ્યું, કે “સાવધાન રહેજે.....હવે તું દ્રાક્ષરસ કે મધ પીશ મા, ને કંઈ અશુદ્ધ વસ્તુ ખાઈશ મા.” (ન્યાયાધીશ ૧૩:૭)

પ્રસવ પહેલાંની અસરો વિશે ધણાં માઆપોનું માનવું એવું છે કે એ નજીવી બાબત છે; પરંતુ ઇશ્વર એને નજીવી ગણતો નથી. ઇશ્વરી દૂતદ્વારા તે સદેશો મોકલાએલો હતો વળી બહુજ ગંભીરતાથી એ વખત આપવામાં આવેલો હતો, એ પરથી એ સદેશો ફટલો બધો ધ્યાનને પાત્ર છે તે દર્શાવવામાં આવે છે.

તે હેત્રી માતાને હિંદીને બોલાએલા શબ્દો, ઇશ્વર દરેક યુગની સર્વ માતાઓને કહે છે. દૂતે કહ્યું, કે “સાવધાન રહેજે.....મેં જે સર્વ કહ્યું છે તે વિશે તેણે સંભાળ રાખવી” બાળકના કલ્યાણ પર માતાની ટેવોની અસર થયા વગર રહેશે નહિ. તેથી તેની તૃષ્ણાઓ ને વાસનાઓને સિદ્ધાંતથી અંકુશમાં લેવાની છે. ઇશ્વર માતાને જે બાળક આપવાનો હોય છે તેમાં માતા જો ઇશ્વરનો હેતુ સિદ્ધ કરવા માગતી હોય, તો તેણે ફેટલુંક તજવાનું હોય છે, વળી ફેટલીક બાબતોની વિરૂધ્ધ વર્તવાનું હોય છે. બાળકના જન્મ પહેલાં જો માતા પોતાની ખુશી પ્રમાણે વર્તનારી હોય, જો તે સ્વાર્થી, અધીરી અને સખ્તાઇથી વર્તનારી હોય, તો બાળકના સ્વભાવમાં પણ એજ લક્ષણો દેખાશે. એ પ્રમાણે ધણાં બાળકોને જન્મસિદ્ધ હક તરીકે જન્મથીજ મૂંઝાઇપ્રતિ ધણી બળવાન વૃત્તિઓ મળેલી હોય છે.

પરંતુ જો માતા સત્ય સિધ્ધાંતોને સ્વીકારી વળગી રહેનારી હોય, જો તે મિતાહારી ને સ્વનકાર કરનારી હોય, જો તે માયાળુ, નમ્ર ને સ્વાર્થરહિત હોય, તો તેવી માતા આરિયનાં એ મૂલ્યવાન લક્ષણો પોતાના બાળકને આપી શકે. માતાને તો દારૂ નહિ પીવે એવી સખત આજ્ઞા બહુજ સ્પષ્ટ રીતે આપવામાં આવી હતી. પોતાની તૃષ્ણાની તૃપ્તિ અર્થે મા જો મદાર્ક લે તો તેનું એકેએક દીપું તેના બાળકની શારીરિક, માનસિક ને નૈતિક તંદુરસ્તીને જોખમમાં મૂકી દે છે, વળી એમ કરવામાં ઉત્પન્નકર્તાની સામે પાપ થાય છે.

ધણા સલ્લાહકારો એવી સલ્લાહ આપે છે કે યનાર માતાની પ્રત્યેક ઇચ્છા સંતોષાવી જોઈએ; જો તે કોઈ પણ ખોરાકની ઇચ્છા કરે, તો તે ગમે તેટલો નુકસાનકારક હોય તોપણ તેનાથી ખવાય તેટલો તેને આપવો જોઈએ. પરંતુ એવી સલ્લાહ ખોટી તેમજ નુકસાનકર્તા છે. માતાની શારીરિક અગત્યો વિશે કોઈ પણ રીતે બેદરકાર ન રહેવું. એ પ્રાણોનો આધાર તેના પર છે; તેથી તેની

ધનકાઓ બરાબર હાથમાં લેવી જોઈએ, ને તેની અગત્યો ઉદારતાથી પૂરી પાડવી જોઈએ. પરંતુ અન્ય કાંઈ પણ વખત કરતાં ખાસ કરીને એ વખતે તેણે, જેથી શારીરિક કે માનસિક શક્તિ ધટવાનો સંભવ હોય એવા સર્વ ખોરાકનો તેમજ એવી અન્ય કાંઈ પણ ખાખતનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. સ્વદમન કરવાની અતિ ગંભીર જવાબદારી ખૂદ દેવના હુકમથી તેના પર મુકવામાં આવેલી છે.

માતાની શક્તિ બહુજ સંભાળપૂર્વક ટકાવી રાખવી જોઈએ. થકવી નાખે એવા કામકાજમાં તેની શક્તિ વાપરી નાખવાને બદલે તેની ચિન્તા ને બોજ હલકાં કરાવાં જોઈએ. જે નિયમોના પાલનમાં કુટુંબનું કલ્યાણ રહેલું છે તેથી ધણી વાર પુરૂષ અપરિચિત હોય છે. તે કુટુંબનિર્વાહના જગડામાં રોકાયેલો હોવાથી, અથવા ધનપ્રાપ્તિની પાછળ પડેલો હોવાથી, અને ચિન્તાઓ તથા મુંઝવણોના બોજથી દુખાઈ મએલો હોવાથી, જેથી સ્ત્રીની શક્તિ ખરી વેળાએ ખચાંઈ નય અને નિર્જળતા તથા રોગ દાખલ થાય એવા બોજ તે સ્ત્રી પરજ રહેવા દે છે.

સ્ત્રીની અને બાળકોની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તે સંબંધમાં ધણાય પતિઓ તથા પિતાઓએ ધસાએલના એક વિશ્વાસુ ઘેટાંપાળક પાસેથી કિંમતી પાઠ શીખી લેવાનો છે. ઝડપી અને મુશ્કેલીભરી મુસાફરી કરવાનું ચાકૂબને કહેવામાં આવ્યું ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો હતો, કે “છોકરાં કુમળાં છે, ને કુઝળી બકરીઓ તથા ટોરો મારી સાથે છે; જો તેઓને એક દહાડો પણ લાંબી મજલે હાંકવામાં આવે તો સર્વ ટોળાં મરી જશે.....જે ટોર મારી આગળ છે તેઓ તથા છોકરાં ચાલી શકે તે પ્રમાણે હું ધીમે ધીમે ચાલતો આવીશ” (ઉત્પતિ ૩૩:૧૩, ૧૪).

જીવનના સખત મહેનતના માર્ગમાં મુસાફરીનો સાથી જેમ ચાલી શકે તેમ પુરૂષે “ધીમે ધીમે” ચાલવાનું છે. દ્રવ્ય અને સત્તા સંપાદન કરવાની ધમાલમાં, તેની સાથે ચાલવાને જે તેડાએલું છે તેને દિલાસો મળે ને ટેકા મળે તેમ તેણે પોતાનાં પગલાં ધીમે ધીમે માંડતાં શીખવાનું છે.

### પ્રથમિનજીપણું

પ્રથમિનજી, સંતોષી ને આનંદી સ્વભાવ માતાએ ખીલવવો જોઈએ. એવું કરવાના પ્રયત્નનો બદલો તેને પુષ્કળતાથી મળશે, એટલે કે તેનાં બાળકોનું શારીરિક કલ્યાણ તેમજ નૈતિક ચારિત્ર્ય જળવાશે. આનંદી મન રાખ્યાથી તેના કુટુંબનું સુખ વધશે, વળી તેની પોતાની તંદુરસ્તી બહુ મોટા પ્રમાણમાં સુધરશે.

લાગણી તથા પ્રેમ પ્રદર્શિત કરીને પુરૂષે સ્ત્રીને સહાય આપવી જોઈએ. ધરમાં સ્ત્રી પ્રકાશરૂપ થાય માટે જો પુરૂષ તેને પ્રતિલિપ્ત ને આનંદી રાખવા ઇચ્છતો હોય, તો ધરના બોજ ઊંચકવામાં પુરૂષે તેને મદદરૂપ મનવું જોઈએ. પુરૂષના

માયાળુપણા ને પ્રેમાળ વિવેકથી તેને અમૂલ્ય ઉત્તેજન મળશે, અને જે સુખ પુરુષ આપે છે તે વડે તેના પોતાના હૃદયને આનંદ ને શાંતિ મળશે.

જે પુરુષ ચીડિયો, સ્વાર્થી ને કડક છે તે જાતે દુઃખી છે એટલું જ નહિ, પણ ધરનાં સર્વ માણસો પર પણ તે ગમગીનીનું વાતાવરણ ફેલાવે છે. એવા સ્વભાવનો કેવો બદલો તેને મળશે ? એજ કે તેની સ્ત્રી જાગ્રત હૃદયની ને માંદગી બનશે, અને તેના પોતાનાજ અગ્રેમી સ્વભાવથી તેનાં છોકરાં નકામા જેવાં નીવડશે.

જે સંભાળ ને સમવડ માતાને મળવી જોઈએ તે તેને જો ન મળે, ને અતિ અમથી અથવા ચિન્તા ને ગમગીનીથી જો તેની શક્તિ ખર્ચાઈ જવા દેવામાં આવે, તો જે ચૈતન્ય, માનસિક સ્ફૂર્તિ ને પ્રુશમિજ્જપણાનો વારસો બાળકોને મળવો જોઈએ તે તેમને મળશે નહિ. એના કરતાં માતાની હૃદયની જો ઉજ્જવળ ને આનંદી બનાવવામાં આવે, ગરજોથી શરીરને ધસી નાખનાર અમથી ને ચિન્તાના ધોળથી જો તેને મુક્ત રાખવામાં આવે, તો બાળકોને શરીરના બાંધોનો એવો સરસ વારસો મળશે, કે તેઓ પોતાનીજ તાકાતથી હડતાં હડતાં જીવનમાં પોતાનો માર્ગ કાપી આમજ વધ્યા કરશે.

માબાપોએ બાળકોના સંબંધમાં ઇશ્વરનું સ્થાન ભેવાનું છે, તે જોતાં એમને મળતું માન ને જવાબદારી એ બધું બહુજ મોટું છે. માબાપનું ચારિત્ર્ય, તેમનું દૈનિક જીવન ફેળવવાની વેમની રીતો એ બધું બાળકોને તો ઇશ્વરનાં વચનો જેવું લાગશે.

બાળકોને ફેળવવામાં માબાપનો ખાસ હક

ઇશ્વરનાં વચનો તથા હુકમો પ્રત્યે બાળકમાં જેથી ઉપકારી ભાવ ને માન ઉપજે એવી રીતે જે માબાપોનાં જીવન દિવ્ય જીવનનું અર્થ પરિવર્તન કરતાં હોય તેમને ધન્યવાદ છે; તેમજ જે માબાપના પ્રેમ, ન્યાયભાવ ને સહનશીલતાથી ઇશ્વરના પ્રેમ, ન્યાયભાવ ને સહનશીલતાનો ખ્યાલ બાળકને આવે છે તેમને પણ ધન્યવાદ છે; તેમજ વળી માબાપ પર પ્રેમ ને બરોસો રાખવાનું તથા તેમને આસાંકિત રહેવાનું શીખવીને જે માબાપ સ્વર્ગીય પિતા પર પ્રેમ ને બરોસો રાખવાનું તથા તેને આસાંકિત રહેવાનું શીખવે છે તેમને પણ ધન્યવાદજ છે. જે માબાપો પોતાના બાળકને એવી બક્ષિસ આપે છે તેઓએ તેને સર્વ જમાનાના દ્રવ્ય કરતાં વધુ મૂલ્યવાન ખજાનો એટલે સનાતન કાળ દરે એવા ખજાનાનો વારસો આપ્યો છે.

સંભાળ કરવાને સૌપાએલાં બાળકો એ દરેક માતાને ઇશ્વર તરફથી સૌપાએલું એક પાવત્ર કાર્ય છે. ઇશ્વર માતાને કહે છે, કે “આ પુત્ર કે આ પુત્રીને ભે, ને

મારે માટે તેને ઉઠેર; ઇશ્વરના દરબારમાં તે ઝગઝગે, માટે મહેલના જેવું ચક્રચક્રિત તેનું ચારિત્ર્ય થડ.”

માને પોતાનું કામ ફેટલીક વાર ખીનજરૂરી સેવારૂપ લાગે છે. જવલેજ જેની કદર કરવામાં આવતી હોય એવું એ કામ છે. એમાં ફેટલી બધી સંભાળ રાખવાની હોય છે ને ફેટલા બધા બોજ જાંચકવાના હોય છે એનો ભાગ્યેજ ખીજ લોકોને ખ્યાલ આવે છે. નાનાં નાનાં કામોમાં તેના દિવસો વલ્લા જાય છે; પરંતુ એ બધાં નાનાં નાનાં કામો બહુજ ધૈર્યથી કરવાવાં હોય છે, એમાંજ બહુજ સ્વદમન કરવાનું હોય છે, પુષ્કળ કુનેહ ને બુદ્ધિની જરૂર પડે છે, ને પોતાનો ધણો આત્મભોગ આપવાનો હોય છે; તેમ છતાં તેણે કંઈ ભગીરથ કાર્ય કર્યું છે એવો કશો ગર્વ તે કરી શકતી નથી. તેણે કેવળ ગૃહકાર્યને સરળ રાખ્યું છે; પોતે શ્રમીત ને મુંઝાએલી હોય, તોપણ બાળકો સાથે પ્રેમભાવથી બોલવાનો, તેમને કામમાં પરાવાએલાં ને આનંદી રાખવાનો, અને તેમના નાના નાના ચરણોને સત્ય પંથમાં વાળવાનો તેણે પ્રયત્ન કર્યો હોય છે. તેને એમ લાગે છે કે કશું મહાન થયું નથી. પરંતુ એમ નથી.

ઉપર આકાશમાં ઇશ્વર છે, અને વિશ્વાસુ માતા દુષ્ટતાની અસર સામે લડત ચલાવવાનું પોતાનાં બાળકોને શીખવવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય છે, ત્યારે દિવ્ય રાજ્યાસન પરનો પ્રકાશ ને ગૌરવ તેવી માતા પર પડે છે ને રહે છે. માતાના કામ કરતાં વધારે અમલ્યનું અન્ય કોઈ કામ નથી. કળાકારની પેઠે તેને કંઈ પકડા પર સૌંદર્યમૂર્તિ ચિતરવાની નથી, કે સિંધુની પેઠે સૌંદર્યમૂર્તિ કંઈ પથ્થરમાંથી ધડી કાઢવાની નથી. તેને કોઈ અંધકારની પેઠે ઉમદા વિચારને કંઈ સ્પર્શ આપવાનું નથી, કે કોઈ વાજાંત્ર વગાડનારની પેઠે સુંદર મનોભાવને કંઈ સંગીતમાં ઉતારવાનો નથી. તેને તો ઇશ્વરની મદદથી કાર્ય કરવાનું છે, અને તેનું એ કામ તો ખાનવાત્મામાં દિવ્યની પ્રતિમા ખીલવવાનું છે.

જે માતા પોતાના એવા કામની કદર કરે છે, તે પોતાની તકોને અમુક મળ્યા વગર રહેશે નહિ. તે પોતાના ચારિત્ર્યમાં તેમજ પોતાની તાલીમપદ્ધતિમાં પોતાનાં બાળકો સમક્ષ જિંયામાં જિંચે આશ્ચ રાખવાનો પ્રયત્ન કરશેજ કરશે. પોતાનાં બાળકોને જેજવામાં મનની જિંયામાં જિંચી શકિતઓ યોગ્ય રીતે વાપરી શકાય માટે આતુરતાથી, ધૈર્યથી ને હિમ્મતથી તે તેની પોતાની શકિતઓને વધારવા સુધારવાનો પ્રયત્ન કરશે. “ઇશ્વર શું કહ્યું છે” એની તે કમલે ને પગલે આતુરતાથી તપાસ કરશે. ઇશ્વરના વચનનો તે ખંતથી અભ્યાસ કરશે. સંભાળ અને દરજનું કાર્ય બજાવતાં તેનો પોતાનો શાજો અનુભવ જે એક ખડ્ડી જીવન છે તેનું વાસ્તવિક પરાવર્તન બને, માટે તે પોતાની દષ્ટિ ખિસ્ત પર તાકીલી રાખશે.



K. Muthuramalingam

બાળક એ બરિષ્ઠની પ્રભુતા માતાપિતા છે.



## બાળક

હેથી માઆપોને દૂતે આપેલી સૂચનાઓમાં કેવળ માતાની આદતોનીજ વાત હતી એમ નહિ, પરંતુ બાળકની કેળવણી વિષે પણ તેમાં વાત હતી. જે બાળક ઇસ્લામ્ને જોડવાનાર થવાનો હતો તેને એટલે જામશૂનને જન્મ વખતે સારી વારસો મળે એટલુંજ પૂરતું નહોતું. જન્મ પછી તેને સારી રીતે કેળવવાનો પણ હતો. આત્માવસ્થાથી માંડીનેજ સખત સંયમી આદતો તેનામાં કેળવવાની હતી.

યોહાન બાપ્તિસ્મા કરનારને માટે પણ એવીજ સૂચનાઓ કરવામાં આવી હતી. એ બાળકનો જન્મ થયા પહેલા બાળકના બાપને સ્વર્ગ તરફથી નીચે પ્રમાણે સંદેશો મોકલવામાં આવ્યો હતો.

“તને હર્ષ તથા આનંદ થશે, ને ધણાં તેના જન્મને લીધે હરખાશે. કેમકે તે પ્રભુ આગળ મોટો થશે, ને દ્રાક્ષરસ કે દારૂ તે પીશે નહિ; અને તે.....પવિત્ર આત્માએ ભરપૂર થશે.” (લુક ૧:૧૪, ૧૫)

મહા વ્યક્તિઓનું સ્વર્ગમાં જે હકતર રાખવામાં આવેલું છે તેને આધારે બેલતાં આપણા ત્રાતાએ જણાવ્યું હતું કે યોહાન બાપ્તિસ્મા કરનાર કરતાં ઠાપ મોટો થયો નથી. જે કાર્ય તેને સોંપવામાં આવ્યું હતું તેમાં ફક્ત શારીરિક કાર્યશક્તિ ને સહનશીલતાની જરૂર હતી એમ નહિ, પરંતુ મનને આત્માના જિંયામાં જિંયા ગુણોની પણ જરૂર હતી. એ કાર્યની તૈયારીને માટે યોગ્ય શારીરિક તાલીમ એટલી બધી અગત્યની હતી કે તે બાળકનાં માઆપને સૂચનાઓનો સંદેશો આપવાને સ્વર્ગમાંનો સૌથી જિંયા હરજનનો દૂત મોકલવામાં આવ્યો હતો.

હેથી બાળકો સંબંધી આપેલી સૂચનાઓ પરથી એવું શીખવાનું મળે છે કે બાળકનું શારીરિક હિત જળવાય એવા કસા વિષે બેદરકાર રહેવાનું નથી. ખીનજરૂરી એવું કશું નથી. શરીરની તંદુરસ્તી પર જેથી અસર થઈ શકે છે એવી દરેક વસ્તુ કે બાબત મન ને ચારિત્ર્ય પર પણ અસર કરી શકે છે.

છોકરાંની બાળકેળવણીને જેટલી અગત્યની ગણવામાં આવે તેટલી ઓછીજ છે. પાછલાં વર્ષોમાં આપેલી તાલીમ ને કેળવણીને ચારિત્ર્યના ધડતર સાથે ને જીવનદિશા સાથે જેટલું ભાગેવળગે છે તે કરતાં આત્માવસ્થા તથા છોકરવાદપણનાં વર્ષો દરમિયાન મળેલા શિક્ષણ ને પાડેલી આદતોને બધારે ભાગેવળગે છે.

માઆપોએ એ બાબતનો વિચાર કરવાનો છે. બાળકોની સંબાળ ને કેળવણીને આધાર કેવા સિદ્ધાન્તો પર રહેલો છે તે તેમણે સમજવું જોઈએ. બાળકોને શારીરિક, માનસિક ને નૈતિક તંદુરસ્તીમાં જાહેરવાની શક્તિ માઆપોમાં હોવી

જોઈએ. કુદરતના નિયમોનો માળાપોએ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મનુષ્ય શરીરની રચના કેવી છે તેથી તેમણે પરિચિત રહેવું જોઈએ. જુદા જુદા અવયવોની ફરજો, અવયવોનો સંબંધ, અને તેમનો એકમેક પર આધાર, એ બધું તેમણે જાણવાની જરૂર છે. શારીરિક શક્તિઓ સાથે માનસિક શક્તિઓને કેવો સંબંધ છે તેનો, તેમજ શારીરિક તથા માનસિક એ બન્ને કેમ કરીને પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે બજાવી શકે તેનો તેમણે અભ્યાસ કરવો જોઈએ એવી તૈયારી વગર મા કે આપની જવાબદારી ધારણ કરવી એ પાપ છે.

સાધારણ દેશોમાં તો શું, પરંતુ સૌથી વધારે સુખરેલા દેશોમાં પણ મરણપ્રમાણ્ય વધતું જાય છે, રોગ વધતો જાય છે, ને તંદુરસ્તી યગડતી જાય છે; પરંતુ એનાં કારણો વિશે જેટલો વિચાર થવો જોઈએ તેટલો કરવામાં આવતો નથી. મનુષ્યજાતિ નીચી કક્ષાએ ઉતરતી જાય છે. ત્રીજા ભાગ કરતાં વધારે મોટા ભાગનાં બાળકો બાલ્યાવસ્થામાંજ મરણ કરણ થાય છે; બાલ્યાવસ્થામાં બચી જઈને જેઓ મોટી જિંમરનાં થાય છે તેઓમાંના ધણા મોટા ભાગને એક નહિ તો બીજું દરદ સાગે છે, માનવજીવનની હદ સુધી પહોંચનારાં બહુ જુજ હોય છે.

માનવજાત પર જેથી દુઃખ ને નુકસાન આવે છે એમાંના ધણાખરાને અટકાવવાનો ઉપાય થઈ શકે એમ છે, પણ એ ઉપાય ધણે મોટે ભાગે માળાપના હાથમાં રહેલો છે. કાર્પ “મેટી શક્તિ” બાળકોનું હરણ કરી જાય છે એવું નથી. તેઓ મરણ પામે એવી ઇશ્વરની ઇચ્છા હોતી નથી. તેઓ આ જીવનમાં ઉપયોગી નીવડે અને હવે પછીના જીવનમાં સ્વર્ગને ચોગ્ય અને એવી રીતે તેમને કેળવવામાં આવે એ હેતુથી ઇશ્વર માળાપોને તેઓની સંપૂર્ણ કરે છે. પોતાનાં બાળકોને સારો વારસો આપવાને જે બની શકે તે માળાપો કરતાં હોય, વળી તેમના જન્મને સમતી કાષ્ટ પણ ખોટી હાલતને સુધારી લેવાને જે તેઓ ચોગ્ય વ્યવસ્થા કરતાં હોય, તો દુનિયામાં કેટલો મોટો ને આવકારદાયક ફેરફાર થઈ જાય !

### બાળકોની સંભાળ

બાળકનું જીવન જેમ વધારે શાંત ને સાદું હશે, તેમ તે સ્થિતિ તેના શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસને માટે સાબકારક નીવડશે. તેથી માતાએ સર્વ પ્રશ્નો શાંત, સ્થિર મનની ને આત્મસંયમી થવાનો ને રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ધણાં બાળકોમાં જ્ઞાનતંતુનો ઉદ્દેશ રહેજે થઈ આવે છે, એવે પ્રસંગે માતા જો શાંત ને હડે પેટ કામ કરનારી હોય, તો બાળક પર તેની સારી અસર થશે, અને તેથી બાળકને અકથ્ય સાબ થશે.



K. M. Amin

“આપણે ખાવાને માટે હવતાં નથી, પણ હવવાને માટે ખાઈએ છીએ, એ  
જાણકોએ સીખવાની જરૂર છે.”

બાળકોને ગરમીની જરૂર હોય છે ખરી, પરંતુ કોઈ કોઈ વાર ગંભીર પ્રકારની બૂલ કરવામાં આવે છે, એટલે કે વધુ પડતાં ગરમ ઓરડામાં તેમને રાખવામાં આવે છે, જેથી તાજી હવા જેટલી તેમને મળવી જોઈએ તેટલી મળતી નથી. બાળકો બિંધતાં હોય ત્યારે તેમના મોઢા પર કપડું રાખી મોઢા ઢાંકવું એ નુકસાનકારક છે, કારણ કે એમ કરવાથી છૂટથી શ્વાસ લેવામાં હરકત નડે છે.

જેથી શરીરનું સાંચાકામ નબળું પડે અથવા તે ઝેરી અને એવી સર્વ અસરોથી બાળકને મુક્ત રાખવું જોઈએ. બાળકના વાતાવરણમાંનું સર્વ સ્વચ્છ ને મધુર રાખવા માટે જેટલી સંભાળ લેવાય તેટલી લેવી. હવામાનના ઓચિંતા અથવા અતિથય મોટા ફેરફારોમાંથી નાનાં બાળકોનું રક્ષણ કરવાની જરૂર હોય ખરી, તેમ છતાં બિંધતાં કે બન્ધતાં, દિવસે કે રાત્રે તેમને સ્વચ્છ ને બળદાયક હવા લેવાની મળે એવી કાળજી રાખવી જોઈએ.

### બાળકનો પોષાક

બાળકનો પોષાક તૈયાર કરવામાં ફેશન કે લોકપ્રચારમાંની ધ્રુષ્ટાને સંતોષવાને પ્રયત્ન કર્યાં પહેલાં બાળકની સગવડ, સ્થાન ને તંદુરસ્તી પર લક્ષ આપવું જોઈએ. નાના નાના પોષાકને શોભાયમાન બનાવવા માટે ભરત ભરવામાં કે બારીક કારીગરી કરવામાં માતાએ વખત કાઢવો નહિ, કારણ કે એવી નકામી મહેનત કરવામાં તેની પોતાની તંદુરસ્તી તેમજ તેના બાળકની તંદુરસ્તી જોખમાય છે. જ્યારે તેને પોતાને આરામની અને આનંદદાયક કસરતની જરૂર હોય છે ત્યારે તેણે વાંકી વળી વળીને એવું સીવણકામ કરવાની જરૂર નથી કે જે તેની આંખને ને તેના જ્ઞાનનંદુને જોખમકારક નીવડે. પોતાની શક્તિ બીજા અગત્યના કાર્યને માટે તેણી વાપરી શકે, માટે તે સંભાળી રાખવાની દરજ્જા તેણીએ ખ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

ગરમી, રક્ષણ ને સગવડ, એ બાબતો જો બાળકને તેના પોષાકમાંથી મળી રહેતી હોય, તો એએની ને અવિશ્રાંતિનાં મુખ્ય કારણોમાંનું એક દૂર કરાશે. એથી બાળકની તંદુરસ્તી સારી રહેશે, વળી બાળકની સંભાળ લેવામાં શક્તિ અને સમયની બરબાદી થાય છે એવું તેની માને લાગશે નહિ.

સખત કમરપટા અથવા એવાં બીજાં બંધનોથી હૃદય અને ફેફસાંના કાર્યને હરકત નડે છે, માટે એવા પટા વારવા નહિ. કોઈ પણ અવયવ સંકોચાય અથવા છૂટથી હિલચાલ કરતાં અવરોધાય, એવાં વસ્ત્ર પહેરીને શરીરના કોઈ પણ ભાગને કોઈ પણ વખતે અગવડમાં મૂકવો નહિ. બાળકનાં બધાં વસ્ત્ર એટલાં ટીલાં હોવાં જોઈએ કે જેથી શ્વાસ લેવામાં તેને લગાર પણ હરકત નડે નહિ, વળી એવાં સીવણવાં કે વસ્ત્રોનાં બાર ખભા પર પડે.

નાનાં છોકરાંના ખભા ને બીજા અવયવો ખુલ્લા રાખવાનો રિવાજ હજી પણ

કેટલાક દેશોમાં ચાલે છે. એ રિવાજને જેટલો વખોડી કાઢીએ એટલો ઓછો. બ્રમણના કેન્દ્રથી એ અવયવો દૂર હોવાથી શરીરના અન્ય ભાગો કરતાં એમને રક્ષણની જરૂર વધારે છે. છેડાઓ પર લોહી લઇ જનારી રક્તવાહિનીઓ મોટી હોય છે, અને મરમી તથા પોષણ આપવા માટે લોહીનો પૂરતો જથ્થો ધરાવનારી હોય છે. પરંતુ જ્યારે અવયવો ખીનરક્તિત્વ હોય છે અથવા પૂરતા વસ્તુઓથી નથી હોતા, ત્યારે રક્તવાહિનીઓ તેમજ લોહીને હૃદય તરફ પાછું લઇ જનારી નળીઓ સંકોચાઇ જાય છે, શરીરના ઇન્દ્રિયગોચર ભાગો ઠંડા પડી જાય છે, અને લોહીના બ્રમણને અટકાવ નડે છે.

બાળકોનો શારીરિક બાંધો સંપૂર્ણ ખીલી શકે માટે તેમની કુદરતી બધી શક્તિઓને જેટલો લાભ મળી શકે તેટલો જરૂરનો છે. જે અવયવો પૂરતી રીતે રક્ષાએલા ન હોય, તો હવામાન સમશીતોષ્ણ ન બને ત્યાં સુધી ઓકરાં, ખાસ કરીને ઓકરીઓ, ધર બહાર જઇ શકે નહિ. તેથી ઠંડી લાગવાના બધથી તેમને ધરમાંજ રાખવાં પડે છે. જે તેમને બરાબર કપડાં પહેરાવેલાં હોય, તો ઊનાળે કે શીત્તાળે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાથી તેમને લાભ થશે.

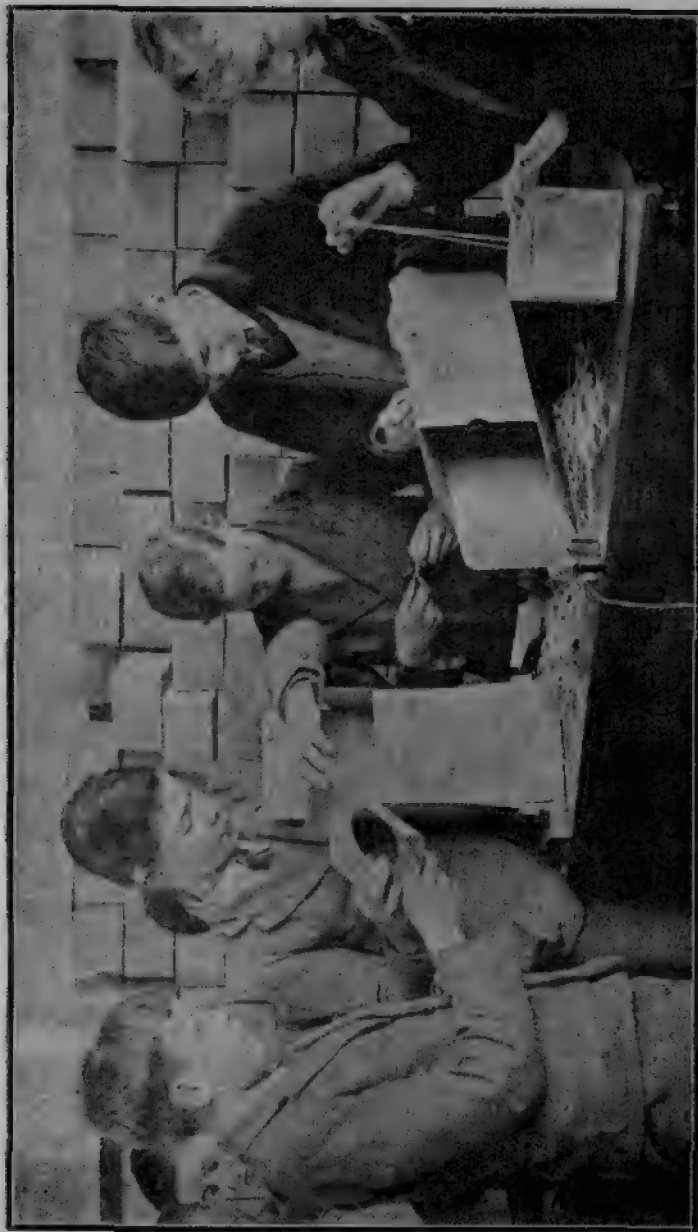
પોતાનાં ઓકરાં ને ઓકરીઓને પૂરતી તંદુરસ્તી મળે એવું જે માતાઓ ઇચ્છતી હોય તેમણે તેમને પૂરતાં વસ્ત્ર પહેરાવવાં, ને એકંદરે ઠીક ઝડપુ જ્યારે જ્યારે હોય ત્યારે તેમને ખુલ્લી હવામાં ફરવા ફરવાનું ઉત્તેજન આપવું. રિવાજનાં બધનો તોડતાં અને તંદુરસ્તી જળવાય એવાં કપડાં તેમને પહેરાવતાં ને એવી રીતે તેમને ફળવતાં કદાપિ મુશ્કેલ પડે; પરંતુ એવું પરિણામ જ્ઞેતાં એ મુશ્કેલી કશી વિસાતમાં નથી.

### બાળકનો ખોરાક

બાળકને માટે સારામાં સારો ખોરાક તે કુદરત જે ખોરાક આપે છે તેજ છે. એવા ખોરાકથી જીણીએધને એને વંચિત રાખવું નહિ. પોતીકી સગવડની ખાતર અથવા સામાજિક મોજ માણવાની ખાતર પોતાના બાળકની બરદાસ્ત કરવાની જિજ્ઞાસુ દરજ્જામાંથી છૂટવા કેાશીય કરવી એ માતાને માટે ખીલકુલ શોભારૂપ નથી.

જે સ્ત્રી પોતાના બાળકને અન્યને હાથે ઊછરવા દે છે, તેણે તેવું કેવું પરિણામ આવવાનો સંભવ છે એનો બરાબર વિચાર કરવો જોઇએ. આવ્યાને હાથે જ્યારે બાળક ઊછરે છે, ત્યારે વધતે ઓછે અંશે આવ્યાનો મિજાજ ને સ્વભાવ બાળકને મળે છે.

ખોરાક વિષેની યોગ્ય ટેવો બાળકને પાડવાની અગત્ય એટલી બધી છે કે એ વિષે જેટલું કરીએ તેટલું ઓછું. આપણે આવ્યાને માટે જીવતાં નથી, પણ જીવવાને માટે ખાઈએ છીએ, એ બાળકોએ સીખવાની જરૂર છે. બાળક હજી માની ગોદમાંજ ઊછરે છે ત્યારથીજ એ તાલીમ તેને અપાવી જોઇએ. બાળકને નિયમિત



U. P. S.

દેવ માનવોને ઊઠારી આવે, ઉડે ને ધી તેમને ઉપયોગી પણું મારે કળવી શકે.

સમયેજ ખોરાક આપવો, અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ લાંબે લાંબે અંતરે આપવો. મીઠાઈ કે મોટાં માણસોનો ખોરાક તેને આપવો નહિ, કારણ કે તે પચાવવાની શક્તિ તેનામાં હોતી નથી. બાળકોને ખોરાક આપવાની બાબતમાં સંભાળ રાખવાથી ને નિયમિતતા જાળવવાથી કેવળ તંદુરસ્તી વધશે, જેથી તેઓ શાંત ને સુશીલ સ્વભાવનાં બનશે એટલુંજ નહિ, પણ એથી પાછલાં વર્ષોમાં તેમને આશીર્વાદરૂપ નીવડી શકે એવી આદતોનો પાયો નંખાશે.

બાળકો બચપણમાંથી બહાર નીકળતાં હોય છે ત્યારે પણ તેમના આસ્વાદો ને તૃષ્ણાઓને કેળવવામાં ધણી સંભાળ લેવી જોઈએ. તંદુરસ્તી પર કેવી અસર થશે તેનો વિચાર કર્યા વગર ધણી વાર તેમને જે ગમે તે ને જ્યારે ગમે ત્યારે ખાવા દેવામાં આવે છે. તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક પણ સ્વાદમાં સારા એવા ખોરાક મેળવવા પાછળ ધણીવાર એટલી બધી મહેનત કરાય છે ને એટલો છૂટથી પૈસો વપરાય છે, કે જેથી નાનાં બાળકોને એવો ખ્યાલ આવે છે કે તૃષ્ણાની તૃપ્તિ કરવી એજ જીંદગીનો જીવ્યામાં જીવો અર્થાય છે, અને એજ મોટામાં મોટું સુખ છે. એવી જાતની ઊછેરણીનું પરિણામ એ આવે છે કે બાળક ખાઉધરૂં બને છે, જેથી માંદગી આવે છે, ને ઝેરી ઔષધો પીવાં પડે છે.

માથાપોએ તેમનાં બાળકોની તૃષ્ણાઓને નિયમનમાં રાખવી જોઈએ, અને અને આરોગ્યને અગાડે એવા ખોરાકો તેમને ખાવા દેવા નહિ. પરંતુ ખોરાકનું નિયમન કરવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં, સ્વાદને ન ગમે એવો ખોરાક અથવા જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક આપવાની ભૂલ કરવી નહિ. બાળકોને પણ ખરું ખોટું કરવાનો હક છે, તેમને પણ તેમની પસંદગીઓ હોય છે, અને જ્યારે એ પસંદગીઓ વાજબી હોય ત્યારે તેમને જાળવવી જોઈએ.

ખાવાપીવામાં નિયમિતપણું બહુજ જાળવવું જોઈએ. મીઠાઈ, સૂકા મેવો કે લીલો મેવો, કે કાંઈ પણ જાતનો ખોરાક એ ટંકની વચ્ચે ખાવો નહિ. ખોરાકની અનિયમિતતાથી પાચકક્રિયાના અવયવોની તંદુરસ્તી અગાડે છે, આખા શરીરની તંદુરસ્તી તથા ખુશમિજબણીને હરકતરૂપ નીવડે છે. તેથી જ્યારે છોકરાં ટંકે ખાવા એસે છે ત્યારે આરોગ્યકારક ખોરાકની ભાવના તેમને હોતી નથી, ઉલટું જે નુકસાનકર્તા છે તેની તેમને તૃષ્ણા હોય છે.

તંદુરસ્તી ને આનંદી સ્વભાવના બોમે જે માતાઓ પોતાનાં બાળકોની ઇચ્છાઓ તૃપ્ત કરે છે તેઓ નુકસાનનાં બીજ વાવે છે, જે ઉગ્યા વગર ને ફળ આપ્યા વગર રહેવાનાં નથી. જેમ જેમ નાનાં બાળકોની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ તેઓ આત્મતૃષ્ણાની તૃપ્તિજ શોધતાં ફરે છે, જેમાં શારીરિક ને માનસિક તાકાતનો ભોગ અપાય છે. જે માતાઓ એવું કામ કરે છે તેઓ પોતેજ વાવેલાં બીનાં કડવાં ફળ

લણે છે. સમાજમાં કે કુટુંબમાં ઉમદા ને ઉપયોગી રીતે વર્તવાને મનમાં તેમજ આરિત્યમાં તેમનાં બાળકાને નાલાયક થતાં તેઓ જુએ છે. અનારોગ્યકારક ખોરાકની અસરથી માનસિક ને શારીરિક તેમજ આત્મિક શક્તિઓ હાનિ પામે છે. પ્રેરકબુદ્ધિ જડ થઇ જાય છે, અને સારા સંસ્કાર મહણ કરવાનું લક્ષણ જોખમાય છે.

ધમ્માઓને નિયમનમાં રાખવાનું અને તંદુરસ્તીને ખાનમાં રાખીને ખાવાનું હોકારાને શિક્ષણ આપવું જોઇએ, પરંતુ તેની સાથે તેમના મન પર એ પણ ઠસાવવું જોઇએ કે જે તેમને નુકસાનકર્તા છે એજ તેમણે તજવાનું છે. કંઇક વધારે ઊંચા હેતુને માટે નુકસાનકારક ચીજો તેમણે તજવાની છે. ઇશ્વરે પુષ્કળતાથી આપેલી સારી સારી વસ્તુઓ લાવીને ખાણું આકર્ષક ને મનોહર બનાવે; વળી ભોજન વેળાને આનંદકારક ને સુખદાયક બનાવે. અને જેમ જેમ આપણે ઇશ્વરની બક્ષિસો લહેજતથી ખાતાં જઇએ, તેમ તેમ તે દેનાર પ્રત્યે આપણામાં ઉપકારી બાવ ઉપજવે જોઇએ.

### માંદગીમાં બાળકાની સંભાળ

બાળકાની જાતજાતની માંદગીનાં મૂળ કારણો શોધી કાઢીએ, તો તેમની સંભાળ કરવામાં કંઇક કસૂરો થએલી છે એવુંજ મોટે ભાગે માલૂમ પડશે. ખાવાપીવાની અનિયમિતતા, ઠંડી સાંજે પૂરતાં વસ્ત્ર પહેરાવેલાં ન હોય, લોહીને બરાબર ફરતું રાખવાને જેવી કસરત હોવી જોઇએ તેવી કસરત તેમને મળી ન હોય, અથવા પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા મળી ન હોય, એવાં એવાં કારણોજ માંદગી ઉભી કરે છે એમ માલૂમ પડશે. માંદગીનાં કારણો શોધી કાઢતાં માખાપે શીખવું જોઇએ, અને પછી એ કારણો દૂર કરવાના તત્કાલીક પ્રયાગો લેવા જોઇએ.

બાળકાની સંભાળ કેવી રીતે લેવી, દુઃખદરદ કેવી રીતે અટકાવવાં, અને તે થાય તો કેવી સારવાર કરવી તે શીખી લેવાનું સર્વ માખાપના હાથમાં હોય છે. કુટુંબમાં સાધારણ માંદગી આવે ત્યારે શું કરવું તે ખાસ કરીને માતાએ તો જાણવું જોઇએ. માંદા બાળકની સારવાર કરતાં પણ તેને આવડવું જોઇએ. જે સેવા કે બરદાસ્ત પારકાના હાથમાં સોંપવી બહુ વાજખી નથી, તે પ્રેમ અંતઃદષ્ટિને કારણે માતા વધુ સારી રીતે કરી શકે.

### શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ

માખાપે પોતાનાં બાળકાને શરીરશાસ્ત્રના અભ્યાસમાં જેમ અને તેમ વહેલાં રસ લેતાં કરવાં જોઇએ, અને તેના સાદા નિયમો તેમને શીખવવા જોઇએ. શારીરિક, માનસિક ને આધ્યાત્મિક શક્તિઓ સારામાં સારી રીતે જળવતાં તેમને શીખવવું જોઇએ, વળી તેમનાં જીવનો એકબીજાને આશીર્વાદરૂપ ને ઇશ્વરને મદિમા



આપનાર થાય માટે તેમણે તેમનાં દાનોનો કેવો ઉપયોગ કરવો તે પણ માથાપે બાળકોને શીખવવું જોઈએ. ઉછરતાં છોકરાંને એ જ્ઞાન વગર ચાલે તેમ નથી. જ્ઞાનાઓમાં શીખવાતાં બધાં ખરાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રોના જ્ઞાન કરતાં જીવન ને તંદુરસ્તીને લગતી બાબતોની કેળવણી વધુ ઉપયોગી છે.

માથાપે સમાજને માટે જીવવાં કરતાં પોતાનાં બાળકોને માટે જીવવું એ વિશેષ જરૂરનું છે. તંદુરસ્તીને લગતા વિષયોનો અભ્યાસ કરીને તે જ્ઞાન વ્યાવહારિક ઉપયોગમાં લેા. કયા કારણથી કયું પરિણામ નીપજવું તેનો વિચાર કરતાં તમારાં બાળકોને શીખવો. જો તંદુરસ્તી ને સુખ જોઈતાં હોય તો કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવું જ જોઈએ એ બાબત તેમનાં મનમાં ઠસાવો. તમે જેટલું ઇચ્છો એટલો ઝડપી સુધારો કદાપિ તમે જોઈને શકો, તોપણ નાસીપાસ ન થતાં ધીરજથી ને ખતથી તમારું કામ ક્યાં જાઓ.

સ્વનકાર ને સ્વદમન કરતાં છેક બાસ્ત્યાવસ્થાથી માંડીને તમારાં છોકરાંને શીખવો. કુદરતના સૌંદર્યમાં આનંદ માનવાનું તેમજ શરીર તથા મનની બધી શક્તિઓને પદ્ધતિસરની કસરત મળે એવાં ઉપયોગી કામોમાં આનંદ માનવાનું શીખવો. તેમના બાંધા મજબૂત બને, સારી નીતિ શીખે, આનંદી સ્વભાવ ને ખુશમિજાજ રાખતાં શીખે, એવી રીતે તેમને જીહેરો. આપણે કેવળ તાત્કાલિક તૃપ્તિને અર્થે નહિ, પરંતુ આપણા અંતિમ હિતને અર્થે જીવવાનું છે એવી ધ્યેયરની યોજના છે, એ મહાન સત્યની તેમનાં કુમળા મગજ પર છાપ પાડો. પરીક્ષણને વશ થવું એ નબળાઈ ને દુષ્ટતા છે, પરંતુ તેની સામે થવું એ ઉમદાપણું ને મરદાનગી છે એ તેમને શીખવો. એવી બધી જાતનું શિક્ષણ આપવું તે સારી જમીનમાં રોપેલા બી સમાન છે, જેનું રૂપ તમારાં હૃદયોને આનંદિત કરે એવું જ આવશે.

એ સર્વ ઉપરાંત, માથાપે પોતાનાં બાળકોની આસપાસ આનંદીપણાનું, સખ્યતાનું અને પ્રેમનું વાતાવરણ, ઉપસ્થિત કરવું જોઈએ. જે ઘરમાં પ્રેમનો વાસ છે, અને જે પ્રેમ દૃષ્ટિમાં, વાણીમાં ને વર્તનમાં પ્રગટ કરવામાં આવે છે, તેવા ઘરમાં દૂતો પણ પોતાની હાજરી રાખતાં આનંદ પામે છે. હે માથાપો, પ્રેમ, આનંદીપણું અને સંતોષરૂપી તડકાને તમારાં પોતાનાં હૃદયોમાં પ્રવેશવો દો, અને એવા તડકાની મધુર ને આનંદકારક અસર તમારાં ઘરોમાં ફેલાવો દો. દયાળુ ને સહનશીળ સ્વભાવ રાખો; વળી તેજ ભાવ તમારાં બાળકોમાં પણ ઉત્તેજિત કરો, અને ગૃહજીવનને ઝમઝમાટ કરે એવાં સર્વ સક્ષણો તેમનામાં કેળવો. એવું વાતાવરણ ઉત્પન્ન કર્યેથી હવા ને તડકાની જેવી અસર વનસ્પતિમાત્ર પર થાય છે તેવી તમારાં છોકરાં પર થશે, એટલે તેમની તંદુરસ્તી વધશે, ને શરીર તથા મન તાકાતવાન બનશે.



“નાનાં બાળકોને સોખત બહુ પ્રિય લાગે છે.....તેઓ સહાનુભૂતિ ને દયાભાવની તીવ્ર પ્રશ્ન પામે છે.”

## ધરની અસર

આખી દુનિયામાં ધર એ બાળકોને સૌથી આકર્ષક સ્થળ લાગતું જોઈએ, તેમાં વળી માતાની હાજરી સૌથી વધારે આકર્ષક લાગવી જોઈએ. બાળકોનો સ્વભાવ લાગણીવાળો ને પ્રેમાળ હોય છે. તેમને ખુશ કરવાં જેટલું સહેલું છે તેટલું જ તેમને દુઃખી કરવાં પણ સહેલું છે. પ્રેમાળ વયનો ને કૃત્યોદ્ધાર નરમાશહરી શિસ્તથી માતાઓ પોતાનાં બાળકોને પોતાનાં હૃદયો સાથે જોડી દઈ શકે છે.

નાનાં બાળકોને સૌખ્યત બહુ પ્રિય લાગે છે, તેથી તેમને એકલાંને બાગ્યેજ મળદ પડે છે. તેઓ સહાનુભૂતિ ને દયાલાવની તીવ્ર ઇચ્છા રાખે છે. જેથી તેમને આનંદ મળે છે તે માતાને પણ આનંદ પમાડશે. એવું તેઓ ધારે છે; તેથી તેમનાં નાનાં મોટાં આનંદો ને દુઃખોમાં તેની પાસે દોડી જવું એ તેમને મોટે સ્વાભાવિક છે. તેમની બાબતો જે પોતાને નજીવી લાગે, પણ તેમના મનથી બહુ અગત્યની હોય, તે પ્રત્યે બેપરવાઈ બતાવીને માતાએ તેમનાં લાગણીવાળાં અંતઃકરણોને ધાયલ કરવાં નહિ. તેની સહાનુભૂતિ ને મંજૂરી તેમને મન બહુ કિંમતી છે. તેમની આ બાબતોમાં હકાર બાજુની નજર અથવા પ્રશંસા કે ઉત્તેજનના બે બોલથી તેમનાં અંતઃકરણોમાં પુષ્કળ આનંદ આવશે, ને એટલામાંજ તેમનો આખો દિવસ આનંદી જશે.

તેમની ખુમાળુમથી, અથવા આ જોઈએ, પેલું જોઈએ એવી તેમની, નાની નાની માગણીઓથી કંટાળી જઈને તેમને આમતેમ મોકલી દેવાને બદલે તેમનાં ચંચળ હૃદયો તથા મનને કામમાં પરોવવા માતાએ કશી રમતગમત શોધી કાઢવી અથવા તેમને કંઈ નાનું સરખું કામ સોંપવું.

માતા જો તેમની લાગણીઓ સમજે, અને તેમની રમતગમતો ને કામોની દોરવણી કરી શકે, તો તે પોતાનાં નાનાં બાળકોનો વિશ્વાસ સંપાદન કરી શકશે અને જેટલા પ્રમાણમાં તે તેમનો વિશ્વાસ સંપાદન કરી શકશે તેટલા પ્રમાણમાં તે તેમની ખોટી ટેવોને બહુ સાર્થકતાથી સુધારી શકશે, તેમજ તેમના સ્વાર્થ ને જીરૂસાનાં પ્રદર્શનોને અટકાવી શકશે. યોગ્ય વખતે બોલાયલું ચેતવણી કે ઠપકાનું વેણ બહુજ કિંમતી થઈ પડશે. ધીરજસહિત ને સાવચેતીસહિત પ્રેમ રાખ્યાથી માતા પોતાનાં હોકરનાં મન યોગ્ય દિશામાં ફેરવી શકે છે, અને ચારિત્ર્યનાં સુંદર ને મનહર લક્ષણો તેમનામાં ખીલવી શકે છે.

બાળકો પરાશ્રયી ને આત્મકેન્દ્રિત ન નીવડે તેની માતાઓએ સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેઓજ કેન્દ્ર છે, અને બીજું બધું તેમની તહેનાતમાંજ હોવું જોઈએ એવો ખ્યાલ તેમનાં મનમાં બરાવા ન દો. કેટલાંક માળાપો તેમનાં બાળકોને ખુશ રાખવા પર બહુ ધ્યાન દે છે, ને એમાં ઘણો વખત કાટે છે; પરંતુ બાળકો પોતાની મેળે ખુશી રહે, તેઓ પોતે પોતાની કુદ્ધિ ને ચતુરાઈ વાપરે એવી રીતે તેમને કેળવવાં જોઈએ. એમને રહેજ કંઈ દુઃખ કે ઇર્ષ્યા થાય તો તે તરફ તેમનું ધ્યાન ખેંચવાને બદલે તેમનું ધ્યાન બીજી કોઈ બાબત પર રોકો, અને નાના નાના અણુગમકે અમરવડો પ્રત્યે બેદરકાર થવાનું શીખવો. અન્યને માટે દરકાર કરનારાં તેઓ થાય એવી રીતોનું સૂચન કરો.



“બાપ જે પોતાનાં ડોકરો કરે એવું ઇચ્છે છે, તેની દેવ તેણે પોતે પોતામાં પાડવી જોઈએ.”

તેમ છતાં બાળકો પ્રત્યે બેદરકાર ન રહો. માતાઓ ઘણી ચિંતાઓના બોજથી લદાએલી હોવાથી તેમને કાંઈ કાંઈ વાર એવું લાગે છે કે તેમનાં ડોકરોને શીખવવાને માટે તેમને પૂરતો સમય નથી, તેમજ તેમના પ્રત્યે પ્રેમ અને સાગણી દર્શાવવામાં પણ તેઓ બહુ વખત કાઠી શકે એમ નથી. પરંતુ તેઓએ યાદ રાખવું જોઈએ કે સહાનુભૂતિ ને સોબતની તેમની ઈચ્છા જો માળાપમાં ને ઘરમાં પૂરી પાડવામાં નહિ આવે, તો તેઓ બીજી જગ્યાએ તે મેળવવા પ્રયત્ન કરશે, જ્યાં તેમનું મન ને ચારિત્ર્ય બન્ને જોખમમાં મૂકાવાનો સંભવ છે.

મણીએ માતાઓ ધરકામમાં એટલી બધી શ્રામગ્રસ્ત રહે છે કે તેમનાં બાળકો સાથે નિર્દોષ રમતગમત કરવાનું તેમને પરવડતું નથી, તેઓ વખતનું બહાનું કાઢે છે. જે કામને તેઓ બહુ અમત્યનું મણીને પોતાના હાથે ને આંખોને થકવી નાખે છે, તે ઘણી વાર તો કેવળ ધરને શબ્દગારવાનું જ હોય છે, પરંતુ એવા શબ્દગારકાર્યથી બાળકોમાં આડંબરની અને ઉઝાડિપણની બાવના પોષાય છે. જ્યારે બાળકનાં બાળકો વધીને પુરૂષો ને સ્ત્રીઓ બને છે ત્યારે એવા શિક્ષણ ને નમુનાથી તેમનામાં અહંભાવ ને નૈનિક બ્રહ્મતાનાં ફળ ખીલી નીકળે છે. પોતાનાં બાળકોના દૌર્ય જોઇને માતા દુઃખી થાય છે, પરંતુ જે ફળ તે લાભે છે તે તેણે પોતેજ રાપેલા ખીનું ફળ છે એ તેની સમજમાં આવતું નથી.

કેટલીક માતાઓ તેમનાં બાળકો સાથેના વર્તોવમાં એકધારી હોતી નથી. કોઇ કોઇ વાર તેમને નુકસાન પહોંચે એટલી હદે તેઓ તેમને લાડ લડાવે છે; વળી કોઇ કોઇ વાર બાળક જેથી ઘણું ખુશી થાય એવી તેની નિર્દોષ ઇચ્છા પણ તૂટ કરતી નથી. આ બાબતમાં તેઓએ ઇચ્છિતનું અનુકરણ કરવું જોઇએ. તે બાળકો પર પ્યાર કરતો; તે તેમની ભાગણીઓ સમજતો, અને તેમના આનંદમાં તેમજ તેમની કસોટીઓમાં તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવતો.

### આપની જબાબદારી

બાપ તે ધરનો વડો છે. પ્રેમ અને સહાનુભૂતિને માટે તેમજ બાળકો જીવવામાં મદદ માટે સ્ત્રી તેની તરફ મીઠ માંડે છે, અને એ વાજબી છે. બાળકો જેમ માતાનાં છે તેમજ બાપનાં પણ છે, તેથી તેમના કલ્યાણમાં તેણે માતાના જેટલોજ રસ લેવાનો છે. નિર્વાહ તથા દોરવણીને માટે બાળકો પોતાના પિતા તરફ જુએ છે; જીવનની કેવી અસરો તથા કેવું વાતાવરણ તેના કુટુંબની આસપાસ હોવાં જોઇએ તેના તેને યોગ્ય ખ્યાલ હોવો જોઇએ; એ સર્વ ઉપરાંત, તે પોતાનાં બાળકોના પગને ખરા માર્ગમાં દોરી શકે માટે ઇશ્વર પ્રત્યેના પ્રેમ ને બાયથી તથા પવિત્ર શાસ્ત્રના શિક્ષણથી તેણે પોતાને અંકુશમાં રાખવો જોઇએ.

બાપ તે ધરનો નિયમસ્થાપક છે; તો તેણે ઇચ્છાહીમની પેઠે ઇશ્વરના કાયદાને પોતાના ધરનો નિયમ બનાવવો જોઇએ. ઇચ્છાહીમ વિષે ઇશ્વરે કહ્યું હતું, કે “હું તેને બહુ છું કે તે પોતાના દીકરાઓને તથા..... પોતાના પરિવારને..... આરા આપશે.....” (ઉત્પત્તિ ૧૮:૧૯). જૂઠાઈ અટકાવવામાં પાપી એપરવાઇ ન હોવી જોઇએ, તેમજ અતિશય લાડ લડાવવાં નહિ જોઇએ; તેમજ ખોટા પ્યારમાં ફરજના બાનને ભૂલવું નહિ જોઇએ. ઇચ્છાહીમ કેવળ ખરૂં શિક્ષણ આપતો એટલુંજ નહિ,

પણ ન્યાયી ને ધનસાક્ષી કાયદાઓની સત્તા પણ જાળવતો. આપણી દોરવણીને માટે ઇશ્વરે નિયમો આપેલા છે. ઇશ્વરના વચનમાં જે સહીસલામતીનો માર્ગ દોરેલો છે તેમાંથી જોખમમાં લઇ જનાર માર્ગોમાં તેમને બટકી જવા દેવાં નહિ, એવાં જોખમો તો ચોપાસ છે. દયા રાખીને, પણ મુક્તતાથી, ખંતથી ને પ્રાર્થનાશીલ પ્રયત્નથી તેઓની ખોટી ઇચ્છાઓને અટકાવવી જોઈએ, ને તેઓનાં ખોટાં વલણોને નકારવાં જોઈએ.

ઉદ્ધમીપણું, નેહી, પ્રમાણિકપણું, ધૈર્ય, હિમ્મત, ખંત અને વ્યવહારમાં ઉપયોગી થવું તે, એવા એવા અધરા સદ્ગુણો બાપે પોતાના કુટુંબમાં દાખલ કરવાના છે. વળી તે જે પોતાનાં છોકરાં કરે એવું ઇચ્છે છે તેની દેવ તેણે પોતે પોતામાં પાડવી જોઈએ, અને એમ કરીને તેના પોતાના જીવનમાં એ સદ્ગુણો તેણે દર્શાવવા જોઈએ.

પરંતુ, પિતાઓ, તમારાં છોકરાંને નાહિમ્મત ન બનાવી દો. અધિકારની સાથે ખ્યાર પણ ભેળવો, મુક્તમતાથી અટકાવો મુક્તતાં દયાભાવ ને સહાનુભૂતિ પણ દર્શાવો. તમારી દુરસદનો થોડોપણો સમય તમારાં છોકરાં પાછળ ગાળો; તેમનાથી સુપરિચિત રહો; તેમની રમતગમતોમાં તેમજ તેમનાં કામોમાં તેમના સોંપતી બની તેમનો વિશ્વાસ સંપાદન કરો. તેમની સાથે, ખાસ કરીને તમારા છોકરાઓ સાથે દોસ્તી બાંધો. એવું કર્યો તો તેમના હિતને અર્થે તમારી સારી સામગ્ર તેમના પર ચાલશે.

કુટુંબને સુખી બનાવવામાં બાપે પોતાનો ફાલો આપવો જોઈએ. તેની ચિંતાઓ ને કામકાજની મુશ્કેલીઓ ગમે તેવી હોય, તોપણ તેના ઓળો તેના કુટુંબ પર તેણે પડવા દેવો નહિ. તેણે તો હસતે ચહેરે ને ખુલ્લકારક સખ્તો સાથે જ ઘરમાં પ્રવેશ કરવો જોઈએ.

એક રીતે જેતાં બાપ તે ધરનો માનક છે, અને કૌટુંબિક વેદી પર તેણે સવાર સાંજનાં અર્પણો ચઢાવવાનાં છે. પરંતુ સ્ત્રી ને બાળકોએ પ્રાર્થનામાં સામેલ થવું, તેમજ સ્તુતિનાં ગાયનો ગાવામાં પણ સામેલ થવું જોઈએ. કામધંધા માટે સવારે તે બહાર બીજ ત્યાર પહેલાં તેણે પોતાનાં છોકરાંને એકઠાં કરી ઇશ્વરની આગળ પ્રણામ કરતાં સ્વર્ગીય પિતાને તેમની સોંપણી કરવી જોઈએ. દિવસની જાન્યોમાંથી નિવૃત્ત થયા પછી, દિવસ દરમિયાન ઇશ્વરે સંભાળ કરી માટે આખા કુટુંબે એકઠા મળી ઉપકારી મનથી પ્રાર્થના કરવી ને સ્તુતિનું ગીત ગાવું.

હે પિતાઓ ને માતાઓ, તમારાં કામકાજ ગમે તેટલાં અગત્યનાં હોય, તોપણ ઇશ્વરની વેદીની આસપાસ કુટુંબને જમા કરવાનું ચૂકતાં નહિ. તમારા ઘરમાં



“માબાપો તમે તમારા બાળકો પર પ્રેમ કરો છો એ તમારા બાળકોને જોવા દો.”

ધર્મની સહાયની માગણી કરો. તમારા વહાણની આબુખાબુ પરીક્ષણો છે એ ખ્યાનમાં રાખો. બુવાનો તેમજ મોટરોના માર્ગમાં રોજની હરકતો આવી ઉભી રહે છે. જેઓ ધૈર્યશીલ, પ્રેમાળ ને આનંદી જીવન ગુજારવા ઇચ્છતાં હોય તેમણે પ્રાર્થના કરવીજ જોઈએ. ધર્મ પરસેથી સતત સહાય મેળવીશું, તોજ આપણે આપણા પોતા પર કંતેહ પામી શકીશું.

જ્યાં આનંદીપણ, સમ્મતા ને પ્રેમનો વાસો હોય એનેજ ધર કહી શકાય. જ્યાં એ વરદાનો છે, ત્યાં સુખ ને શાંતિનો વાસો છે. આપણો આવી પડે ખરી, પણ

એ તો માનવમાનવો દિસે છે. દિવસ અને આપદાઓથી ઘેરાએલો હોય, તોપણ ધૈર્ય, ઉપકારીપણું ને પ્રેમથી તમારાં હૃદયોને પ્રકાશિત રાખો, એવાં ધરામાં દેવદૂતોનો વાસો હોય છે.

એકબીજાનું સુખ શામાં સમાએલું છે તેનો પતિએ ને પત્નીએ અભ્યાસ કરવો જોઈએ, અને સમ્યક્તાનાં તથા દયાનાં નાનાં નાનાં કૃત્યો જે વડે જીવન આનંદો ને પ્રકાશિત બને છે તે કરતાં ચૂકવું નહિ. પતિ અને પત્ની વચ્ચે સંપૂર્ણ બરોસો હોવો જોઈએ. તેમની જવાબદારીઓનો વિચાર તેમણે એકઠાં મળીને કરવો જોઈએ. તેમનાં છોકરાંના ઉત્તમોત્તમ હિતને અર્થે પણ તેમણે એકઠાં મળીને કામો કરવાં જોઈએ. એકબીજાની યોજનાની ટીકા એકબીજાના નિર્ણયોની ખરાબોટી તેમણે છોકરાંની હાજરીમાં કરવી નહિ. છોકરાં માટેનું આપનું કામ મુશ્કેલ ન બને તેની સંભાળ માતાએ રાખવી. ડાહી ડાહી સદસાહ આપીને તેમજ પ્રેમપૂર્વક ઉત્તેજન આપીને બાપે માતાના કાર્યને ટેકા આપવો.

માબાપ અને છોકરાં વચ્ચે અથડામણ કે વિખવાદ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. બાળકોને શું ગમે છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીને, તેઓની લાગણીઓમાં પ્રવેશ કરીને, અને તેમનાં હૃદયોમાં શું છે તે પ્રગટ કરાવીને માબાપે પોતાનાં બાળકો સાથે પરિચિત રહેવું જોઈએ.

માબાપો, તમે તમારાં બાળકો પર પ્રેમ કરો છો, એ તમારા બાળકોને જોવા દો, તેમજ તેમને સુખી કરવાને તમે તમારું બંધનું કરશો એ પણ તેમને જોવા દો. જે તમે એવું કરશો, તો તમારા જરૂરી પ્રતિબંધોનું વજન તેમનાં કુમળાં મનમાં વિશેષ પડશે. “આકાશમાં તેઓના દૂત મારા આકાશમાંના આપનું મોં સદા જુએ છે” (માર્થી ૧૮:૧૦). એ ખ્યાનમાં રાખીને દયાથી તેમજ લાગણીસહિત તમારાં છોકરાંને અંકુશમાં રાખો. તમારાં બાળકોને માટે દૂતો ઇશ્વરે સોંપેલું કામ કરે, માટે તમે તમારું ફાળે પડતું કામ કરીને તેમની સાથે સહકાર કરો.

જેનું નામ ધર એવા ધરની ભુદિપૂર્વકની તથા પ્રેમાળ દોરવણી હેઠળ ઊછરેલાં છોકરાંને મોજમજ તથા દોસ્તીની શોધમાં બટકતા ફરવાની ઇચ્છા રહેશે નહિ. કંઈ પણ જુદું તેમનું આકર્ષણ કરશે નહિ. ધરમાં જે બાવ પ્રધાન હશે તે તેમનાં ચારિત્ર્ય ધરશે; વળી એથી તેમને એવી આદતો પડશે ને તેઓ એવા સિદ્ધાંતોનું ગ્રહણ કરશે કે જ્યારે ગુહાશ્રય છોડીને જગતમાં તેમનું સ્થાન લેવાનો સમય આવશે ત્યારે એ આદતો ને સિદ્ધાંતો પરીક્ષણની સામે બળવાન બચાવરૂપ નીવડશે.

જેમ માબાપોને તેમજ છોકરાંને ધરમાં અમલતની ફરજો બળવવાની છે, તેઓ કુટુંબનાં અંગો છે એ તેમને સ્પષ્ટવતું જોઈએ. તેમના પર પ્રેમ રાખવામાં



આવે છે, તેમની દરકાર કરવામાં આવે છે, તેમને અન્નવસ્ત્રાદિ આપવામાં આવે છે; તો એ પ્રેમકૃત્યોનો બહુલો ધરના બોળ જીયકવામાં ફાળો આપીને, તેમજ જે કુટુંબના તેઓ અવધવો છે તેમાં જેટલો આનંદ હાખલ કરાય તેટલો હાખલ કરીને તેમણે આપવાનો છે.

પ્રતિબંધો સામે કેટલીક વાર બાળકો ગુસ્સે થવા લલચાય છે; પરંતુ તેમની કાચી સમજનાં વર્ષો દરમિયાન માબાપે વિશ્વાસુપણે તેમની સંભાળ રાખીને તેમના પર સખત દેખરેખ રાખી તેનું સ્મરણ કરીને પાછલા જીવનમાં તેઓ તેમને આશિષ દેશે.

### માબાપોની જવાબદારીઓ

મનુષ્યજાતિને અસલ સ્થિતિમાં પાછી લાવવાનાં તથા તેની ઉન્નતિ કરવાનાં મંડાણ ધરમાંથી મંડાપ છે. બીજાં બધાં કામનો આધાર માબાપના કામ પર રહે છે. સમાજ તે કુટુંબોનો બનેલો છે, અને કુટુંબોના વડાઓ સમાજને જેવો બનાવે છે તેવો તે છે. અંતઃકરણમાંથીજ “જીવનના મુદ્દા” (તીતિવચનો ૪:૨૩) નીકળે છે; તેથી કામનું, મંડળીનું ને પ્રજનનું હૃદય તે ધરકુટુંબ છે. સમાજનું કલ્યાણ, મંડળીની ફતેહ, ને પ્રજનની આબાદી, એ સર્વ ધરમાં જે છાપ પડે છે તે પર આધાર રાખે છે.

ગૃહજીવનનું મહત્ત્વ અને તેની તકો ઇસુ ખ્રિસ્તના જીવન પરથી સમજાય છે. આપણો નમુનો તથા ગુરુ થવાને જે સ્વર્ગમાંથી ઉતરી આવ્યો હતો, તેણે નાઝારેથના એક કુટુંબના અંગ તરીકે ત્રીસ વર્ષ ગાળ્યાં હતાં. એ વર્ષો વિષે બાઇબલમાં બહુજ દૃઢ વર્ણન આપેલું છે. એ વર્ષો દરમિયાન કોઇ મહાન ચમત્કારોથી જનસમુદાયનું ધ્યાન આકર્ષાએલું નહિ, કોઇ આતુર ટોળાં તેની પાછળ પાછળ જતાં, કે તેનાં વચનો સાંભળતાં એમ પણ નહિ. એમ છતાં એ વર્ષો દરમિયાન તે તેનું દિવ્ય કાર્ય કર્યે જતો હતો. તે આપણી પેઠેજ રહ્યો, ગૃહજીવનમાં ફાળો આપતો, ગૃહની શિસ્તને આધીન રહેતો, ધરની દરજે બળવતો ને બોજ જીયકતો. એક નમ્ર કુટુંબના આશ્રય હેઠળ આપણા સામાન્ય અનુભવોમાં લાગ લેતો લેતો “ઇસુ જાનમાં તથા કદમાં, ને ઇશ્વરની તથા માણસની પ્રસન્નતામાં વધતો ગયો” (લુક ૨:૫૨).

એકાંતપણાનાં એ બધાં વર્ષો દરમિયાન તેનું જીવન સહાનુભૂતિ ને સહાયના પ્રવાહમાં વહેતું ચાલ્યું. તેનું નિઃસ્વાર્થપણ ને ધૈર્યશીલ સહનતા, તેની હિંમત ને વિશ્વાસુપણ, તેનું પરીક્ષણની સામે ચલવું, તેની અખૂટ શાંતિ ને આનંદીપણ એ બધું કાયમની પ્રેરણારૂપ હતું. શુદ્ધ ને મધુર વાતાવરણ તે ધરમાં હાખલ કરતો,



જીવનની ઘણીખરી વ્યવહારિક ફરજો બાળકને માતા પાસેથી શીખવાનો મળે છે અને સમાજના અવયવો મધ્યે તેનું જીવન ખમીરની પેઠે પ્રવૃત્તિ કરવું. તેણે અમત્કાર કર્યો છે એવું કાઠ કહેવું નહિ તો પણ તેનામાંથી પ્રેમનું આશીર્વાદકારક ને જીવનદાયક પરાક્રમ નીકળીને પરિક્ષણપોડીત, માંદા અને આશાહીન પ્રતિ જતું તેની બાળ્યાવસ્થાથીજ તે અન્યની મુગી સેવા કરતો, અને તેથીજ જ્યારે તેણે જાહેર ધર્મસેવાનો આરંભ કર્યો ત્યારે ધણું માણસો રાજપુત્રીથી તેનું સાંભળતાં.

માતા ઈસુનાં નાનપણનાં વર્ષો જીવાતોને કેવળ નમુનો આપનાર છે એટલું જ નહિ, પરંતુ એ કરતાં વિશેષ છે. એ તો માઆપોને બોધપાઠરૂપ ને ઉત્તેજનદાયક પણુ છે. જેઓ પોતાના જાતલાઈઓની ઉન્નતિ કરવાની આએચ રાખતા હોય તેમને માટે કુટુંબ તથા આડોસીપાડોસી પ્રત્યે સેવા બળવવાનું ક્ષેત્ર એ સેવાનું પ્રથમ ક્ષેત્ર છે. કુટુંબના સ્થાપકો તથા રક્ષકોને સૌપાએલા સેવાક્ષેત્ર કરતાં વધારે અગત્યનું સેવાક્ષેત્ર બીજું કાંઈ નથી. પિતાઓ તથા માતાઓના કાર્યનાં જેવાં મહાન ને અગત્યનાં પરિણામો આવે છે તેવાં મનુષ્યને સૌપાએલા અન્ય કાંઈ કાર્યમાંથી નીવળતાં નથી.

સમાજનું ભાવિ ઠેવું નીવડશે તે આજનાં જીવાતો તથા બાળકો પરથી નક્કી થવાનું છે, અને એ જીવાતો તથા બાળકો કેવાં નીવડશે તે તેઓ જે ધરનાં છે તે પર આધાર રાખે છે. મનુષ્યજાતિને શાપરૂપ જે રોગ, દુઃખ ને ગુન્હો છે તેના મોટા ભાગનું મૂળ કારણ જોઈશું તો યોગ્ય ગૃહકેળવણીની અછત એજ માલુમ પડશે. જે ગૃહજીવન શુદ્ધ ને યોગ્ય હોય, એવા ધરની સંભાળ નીચેથી બહાર પડતાં છોકરાંને જીવનની જવાબદારીઓ ને જોખમોને ભેટવાને તૈયાર થએલાં હોય, તો જગતમાં કેવો જબરો ફેરફાર જોવામાં આવે !

દુષ્ટ આદતોનાં ભોગ બનેલાંને સુધારવાને મોટાં મોટાં સાહસો ને સંસ્થાઓમાં મહાન પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે, અને અમર્યાદ સમય ને પૈસો વાપરવામાં ને શ્રમ કરવામાં આવે છે. પરંતુ એ મહાન જરૂરિયાતને પહોંચી વળવાને એ બધા પ્રયત્નો પણ પૂરતા નથી. તેમ છતાં પરિણામ કેટલું નજીવું ! એવા પ્રયત્નોથી કામગને માટે સુધરી જનારાં કેટલાં જીવ હોય છે !

અનેક જણ સારું જીવન ગાળવાની ઇચ્છા સેવે છે, પરંતુ ટેવના બળમાંથી છૂટવાની હિમ્મત ને નિશ્ચય તેમનામાં હોતાં નથી. એ ફૂટેવો છોડવામાં જે પ્રયત્ન કરવાની, લડત ચલાવવાની ને ભોગ આપવાની જરૂર છે તે કરવાની તેઓમાં હિમ્મત નથી, પરિણામે તેમનાં જીવન બંગ થએલાં ને નકામાં થઈ ગએલાં હોય છે. એજ કારણને લીધે સારામાં સારી માનસિક શક્તિવાળાં માણસો, ઉચ્ચ આકાંક્ષા ને ઉમદા શક્તિ ધરાવનારાં માણસો, જે સ્વભાવે ને કેળવણીએ વિશ્વાસ ને જવાબદારીની જગાઓ પૂરવાને અન્યથા લાયક છે, તેઓ પણ સ્થાનભ્રષ્ટ કરાયેલાં છે, અને આ જીવન તથા આવનાર જીવનને માટે નકામાં થઈ ગએલાં હોય છે.

જેઓ ખરેખર સુધરી જાય છે, તેઓને પણ તેમનું માણસપણું પાછું મેળવવાને કેટલી સખત લડત કરવી પડે છે ! વળી ધણીયને તેમની ખોટી વાવણીનાં કડવાં ફળ જાંઠગીબર આવાં પડે છે, એટલે કે તેમના શરીરનો બાંધો તૂટી ગએલો

ધન્યાસકિત અસ્થિર થઇ થએલી, બુદ્ધિ હાનિ પામેલી, અને આધ્યાત્મિક સક્રિય દુર્બળ થઇ ગએલી હોય છે. જે બુંદુ છે તેનો પહેલેથીજ સામનો કરવામાં આવેલો હોત, તે કેટલું બધું બુદ્ધિ પરિણામ આપ્યું હોત !

મોટે અંશે એ કાર્ય માળાપ પર આધાર રાખે છે. સમાજરૂપી શરીરને ખારાની પેઠે ખાઇ નાખનાર અમિતાહારીપણાની તથા અન્ય અનિષ્ટની પ્રગતિ રૂઢવાના જે જે પ્રયત્નો થાય છે તેમાં, બાળકોની ટેવો કેવી રીતે પાડવી ને તેમનું ચારિત્ર્ય કેવી રીતે બંધવું, તે વિષે માળાપને શિક્ષણ આપવા પર વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે, તો સોગણું વધારે સારું ફળ આવે. આદત જે બુંડાઇને માટે ભયંકર બળરૂપ છે, તેનેજ સારાપણુ માટે બળ તરીકે વાપરવાની શકિત માળાપમાંજ છે. માળાપોને તો ઝરાના મૂળ સાથેજ કામ છે, અને એ ઝરાને યોગ્ય દિશામાં વાળવાનું કામ માળાપનું છે.

માળાપો તેમનાં બાળકોને માટે તંદુરસ્ત તથા સુખી જીવનનો પાયો નાખી શકે એમ છે. બાળકોને પરીક્ષણ સામે ટકી શકવાની નૈતિક શકિતથી, અને જીંદગીના કોયડાઓ સામે સજ્જતાપૂર્વક લડત ચલાવવાને હિમ્મત તથા બળથી વેષ્ટિત કરીને માળાપો તેમને પોતાનાં ઘરોમાંથી બહાર પડવા દે તો કેવું સારું ! જીંદગીનો હેતુ ઇશ્વરને ગૌરવ આપવાનો ને જગતને આશીર્વાદરૂપ થવાનો છે, એ હેતુ તેઓ તેમનામાં પ્રેરે અને એ હેતુ માટેની શકિત તેમનામાં ખીલવે. જીંદગીની ચલતી કે પડતી, મમે તેવી સ્થિતિમાં મહેમાવંત ઉત્પાદક ચલવાને માટે માળાપો પોતાનાં બાળકોને સારૂ સીધા માર્ગો તૈયાર કરી શકે એમ છે.

### બોધપાઠ

ઘર કે કુટુંબનું કામ ધરના સહાસદોમાંજ સંકેતાર્થ રહેતું નથી, પરંતુ એ કરતાં આગળ વધે છે. ખ્રિસ્તી ધરે તો જીવનના ખરા સિદ્ધાંતોની ઉત્તમતા પ્રગટ કરનાર બોધપાઠ કે પદાર્થપાઠરૂપ થવાનું છે. એવો દાખલો તે દુનિયામાં કલ્યાણને માટે પરાક્રમરૂપ નીવડશે. મનુષ્યોનાં હૃદયો તથા જીવનો પર ખરા ખ્રિસ્તી ધરની જેની અસર થાય છે તેની કાર્ય સારામાં સારા બાપણથી પણ થઇ શકતી નથી. એવા ધરમાંથી જીવાનો બહાર પડે છે ત્યારે તેઓ પોતે જે શીખેલાં તે અન્યને પમાડી શકે છે. જીંદગીના ઉચ્ચતર નિયમો અન્ય ધરોમાં પણ દાખલ કરવામાં આવે છે, જેથી સમાજમાં ઉન્નતિકારક અસર પ્રવર્તે છે.

### આગતાસ્વાગતા

પ્રશ્ન ઇસુ કહે છે : “આપે તું દિવસનું કે રાતનું ખાણું આપે, ત્યારે તારા મિત્રોને કે તારા બાપજીને, કે તારાં સગાંને, કે ક્ષીમંત પડોસીઓને ન બોલાવ;



“માબાપો તેમનાં બાળકોને માટે તંદુરસ્ત તથા સુખી હવનનો પાયો નાખી શકે  
અમ ઇ.”

રજે કદાપી તેઓ પણ તને પાછા નોતરે, ને તને બદલો મળે. પણ જ્યારે ઇ  
મિજબાની આપે ત્યારે દરિદ્રિઓને, દૂંગાઓને, લંગડાંને તથા બાંધણાંને બોલાવ;  
અને તને ધન્ય થશે; કેમકે તને બહુ આપવાને તેઓની પાસે કંઈ નથી; પણ  
ન્યાયીઓના પુનરુત્થાનમાં તને બદલો અપાશે.” (લુક ૧૪:૧૨-૧૪)

ઉપર દર્શાવેલા મહેમાનો એવી જાતના છે કે જેમનો આવકાર કરવામાં બહુ

તરફી ઊઠાવવી ન પડે. એમને માટે પુષ્કળ જાતની ને ખર્ચાળ સરસામગ્રી સાવવાની જરૂર પડશે નહિ. કંઈ ખાસ દેખાવ કરવાની જરૂર પણ પડશે નહિ. એમનો આવકાર કરવામાં જો તમે ઉમળકા દેખાડો, તમારી બાજુમાં જો તેમને જગા આપો, પ્રાર્થનાના સમયે તમારી સાથે તેમને જાળવા દો, એટલું જ જો કરો, તોય તેમને તે સ્વર્ગની ઝાંખી કરાવનાર થઈ પડશે.

સ્વપણાની અને કુટુંબની મર્યાદાની દિવાલો ઓળંગીને આપણી સહાનુભૂતિઓએ બહાર જવું જોઈએ. પોતાનાં ઘરોને જોયો અન્યને આશીર્વાદરૂપ બનાવવા ઇચ્છતાં હોય તેમને માટે અમૂલ્ય તોડો છે. સામાજિક અસર એ એક અદ્ભૂત પરાક્રમ છે. જોયો આપણી આજુબાજુ છે તેઓને સહાય કરવાના સાધન તરીકે એ પરાક્રમને આપણે આપણી ઇચ્છા હોય તો વાપરી શકીએ છીએ.

પરીક્ષણથી પીડાએલાં જીવાનોને માટે આપણાં ઘરો આશ્રયસ્થાનરૂપ હોવાં જોઈએ. કંટાતા રસ્તાઓના સ્થળે આવી જોએલાં હોય એવાં ઘણાં જણ છે. હમણાંના કે હવે પછીના જીવનમાં તેમનું જાગ્યું કેવું નીવડનાર છે તેની પસંદગી કરવામાં ધરતી દરેક અસર ને દરેક સંસ્કાર ફાળો આપે છે. અનિષ્ટ તેમને આત્મચણ આપ્યા કરે છે. અનિષ્ટનાં ધામો ઉજવેલાં ને આકર્ષક બનેલાં છે. હરેકને માટે તેમાં આવકાર છે. ધરખાર વિનાનાં ઘણાં જીવાનો આપણી આજુબાજુ છે, વળી જોયો ધરખારવાળાં છે તેમનામાંનાં કેટલાંકનાં ઘર જીવાનોને મદદકર્તા કે ઉત્તિકારક નથી, પરિણામે જીવાનો અનિષ્ટના પ્રવાહમાં ધસડાય છે. આપણાં પોતાનાં ઘરોના દરવાજા આગળ થઈને તેઓ વિનાશને પંથે આશ્વ્યાં જાય છે.

એવાં જીવાનો પ્રત્યે સહાનુભૂતિભર્યા હાથ લંબાવવામાં આવે એવી જરૂર છે. દયાનાં વેણ તેમને સંજળાવવામાં આવે, કે તેમના પ્રત્યે થોડું ધ્યાન દેવામાં આવે, તો એટલામાં પણ તેમના આત્માઓ પર ફરી વળેલું પરીક્ષણનું વાદળ વિખરાઈ જશે. સ્વર્ગજન્મ સહસ્રાગણીનું ખર્ચું પ્રદર્શન કરવામાં આવે તો તેમાં જો હૃદયોને ખ્રિસ્તતુલ્ય વચનોની સુવાસની અને ખ્રિસ્તના પ્રેમભાવના કામળ સ્પર્શની જરૂર છે એવાં હૃદયોનું દાર ખોલવાનું પરાક્રમ છે. જીવાનો પ્રત્યે જો આપણે ભાવ પ્રદર્શિત કરીએ, આપણાં ઘરોમાં તેમને નોતરીએ, અને તેમની આજુબાજુ આનંદજનક ને સહાયકારક અસરો વહેતી મુકીએ, તો ઘણાં જીવાનો સ્વર્ગની સીડીને ખુશીથી ચઢવા માંડશે.

### જીવનની તોડ

આપણો સમય દૂંઝા છે. આ સંસારમાં કેવળ એકજ દેરા આપણે ખાધ શકીએ છીએ; તેથી એ દેરા દરમિયાન જીવનની નેટલી ઉંચી આંકણી થાય તેટલી આપણે કરીએ. જે કામ આપણને સોંપાયેલું છે તેને માટે દ્રવ્ય કે સામાજિક દરજ્જે કે કોઈ મોટી શક્તિની જરૂર નથી. એમાં કેવળ દલાળુ, સ્વનકારમય જાવની અને નિશ્ચિત મુરાદની જરૂર છે. દીવો ગમે તેટલો નાનો હોય, પરંતુ જો તે સ્થિરતાથી જલ્દતો રાખવામાં આવે, તો તે અન્ય ધણા દીવાને સજગાવવાના સાધનરૂપ બની શકે. આપણું લાગવગતું ક્ષેત્ર સંકુચિત બલે દેખાય, આપણી શક્તિ બલે થોડી હોય, આપણી તકો બલે થોડી હોય, આપણાં સાધનો બંલે મર્યાદિત હોય, તથાપિ આપણાં પોતાનાં ધરોને મળતી તકોનો વિશ્વાસુપણે ઉપયોગ કરવાથી આપણે અન્નયજ્ઞ જેવાં કામો કરવાની શક્તિ ધરાવી શકીએ છીએ. જીવનના દિવ્ય નિયમેને માટે આપણે આપણાં હૃદયો તથા ધરોને ખુલ્લાં કરીશું, તો જીવનદાયક પરાક્રમના પ્રવાહને માટે આપણે નદીસમાન થઈ શકીશું. આપણાં ધરોમાંથી આરોગ્યકારક ઝરાઓ વહેશે, જે ઝરાઓ જ્યાં હાલ ઉજડપણું ને સુકવાણું છે ત્યાં જીવન, સૌંદર્ય ને કળદ્રુપતા લાવશે.





## આપણા નમુના

માણસની જરૂરિયાત પૂરી પાડનાર અત્યાંત સેવક તરીકે આપણા પ્રભુ ઇસુ ખ્રિસ્ત આ દુનિયામાં આવ્યો હતો. માનવજાતિની પ્રત્યેક જરૂરિયાતને તે પોષી શકે માટે તેણે “આપણા મંદિરા ક્ષીપા, ને આપણા રામ બોગવ્યા” (માત્થી ૮:૧૭). રોગ, લાચારી અને પાપના બોજનું હરણ કરવાને તે આવ્યો હતો. માણસોને પૂરેપૂરી રીતે અસહ્ય રિશ્તિમાં મૂકવાં એ તેનું કાર્ય હતું. તંદુરસ્તી, શાંતિ અને સંપૂર્ણ ચારિત્ર્ય માણસોને અર્પવા તે આવ્યો હતો.

જેઓ તેની સહાય શોધતાં તેમના સંનેગો ને જરૂરિયાતો વિવિધ પ્રકારનાં હતાં, તથાપિ તેની પાસે આવેલાંમાંનું કોઈ એમ ને એમ પાણું વળેલું નહિ, તેનામાંથી આરોગ્યકારક પરાક્રમનો પ્રવાહ વહેતો હતો, જેથી શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક રીતે માણસોને સાબળ કરવામાં આવતાં હતાં.

તારનાર ઇસુનું કાર્ય કોઈ સ્થળ કે સમયથી મર્યાદિત થયેલું નહોતું. તેની ક્ષમણી કંઈ સીમા નહોતી. લોકોને સાબળપણું આપવાનું તથા શિક્ષણ આપવાનું કાર્ય તેણે એટલા વિશાળ પ્રમાણમાં કરવા માંડ્યું હતું કે તેના પર પડાપડી કરનાર ટોળાંનો સમાવેશ કરી શકાય એટલું મોટું પાલેસ્ટાઇન દેશમાં કોઈ મકાન નહોતું. તેથી ત્રાલીલ પ્રાંતના પર્વતોના લીલાછમ ઢોળાવ પર, જ્યાં આવવાના ધોરી માર્ગો પર, સમુદ્રને કિનારે, સભારથાનોમાં, અને બીજે જ્યાં કહીં માંદાં માણસોને તેની પાસે લાવી શકાય ત્યાં તે ધરપીતાલ માંડતો. જે કોઈ સહેર, નગર કે ગામમાં સંધને તે પસાર થતો ત્યાં જનતંત્રના દરદીઓ પર હાથ મૂકીને તે તેમને સાબળ કરતો. તેના સદેશોનો આવકાર કરવાને તત્પર હૃદયો જ્યાં કહીં તેને મળી આવે, ત્યાં તે તેમના સ્વર્ગીય પિતાના પ્રેમની ખાતરી આપી તેમને દિલાસો દેતો. જેઓ તેની પાસે આવતા તેમની આખો દિવસ તે સેવા કરતો. પોતાનાં કુટુંબોના નિર્વાહને અર્થે જેઓને આખો દિવસ સખત મહેનતમજૂરી કરવી પડતી તેવાં પર તે સાંજ પડતાં ધ્યાન દેતો.

માણસોના તારણ અર્થેની જવાબદારીનો ભયંકર બોજો સંધને ઇસુ ખ્રિસ્ત દરતો હતો. તે જાણતો હતો કે માનવના સિદ્ધાંતો તથા હેતુઓમાં નિર્ણીત ફેરફાર થાય નહિ, તો સર્વનો વિનાશ થાય. એજ તેના મનનો બોજ હતો, અને એ બોજ તો કાર કટલો બધો હતો તેનો ખ્યાલ કોઈ કરી શકતું નહિ. ખચપણમાં,

જુવાનીમાં તેમજ પુખ્ત વયમાં તે અસંગ કરતો. તેમ છતાં તેની હજૂરમાં રહેવું  
 કે સ્વર્ગમાં રહેવા બરાબર હતું. રોજ રોજ તેને પરીક્ષણોનો સામનો કરવો  
 પડતો, રોજ રોજ તેને જૂઠાઈના સમાગમમાં આવવું પડતું, જે પરથી જેઓને  
 આશીર્વાદ દેવા તથા તારવા તે પ્રયત્ન કરતો હતો તેઓ પર જૂઠાઈ કેટલું બધું  
 બળ અજમાવતી તે તે નજરોનજર જોતો હતો. તેમ છતાં તે નિષ્ફળ નીવડ્યો  
 નહિ કે નાસીપાસ થયો નહિ.

સર્વ બાબતોમાં તે પોતાની ઇચ્છાને પોતાને સૌપાએલાં કાર્યને અનુકૂળ  
 રાખતો. પોતાની જીંદગીમાંનું સર્વસ્વ પોતાના બાપની ઇચ્છાને આધીન કરીને  
 તેણે પોતાના જીવનને ઐશ્વર્યવાન બનાવ્યું. તેની યુવાવસ્થાના દિવસોમાં એક  
 વખતે રાખ્ખીઓની શાળામાં તેને જોઈને તેની માએ તેને પૂછ્યું, કે “દીકરા,  
 અમારી સાથે તું આવી રીતે કેમ વર્ત્યો ?” ત્યારે તેણે જે ઉત્તર દીધો તે તેના  
 જીવનકાર્યની કૃત્તીસમાન છે. તેણે એવો ઉત્તર દીધો કે “તમે મારી શોધ સા  
 માટે કરી ? શું તમે જાણતાં નહોતાં કે મારા બાપને ત્યાં [અથવા, મારા બાપના  
 કામમાં] મારે હોવું જોઈએ ?” (લુક ૨:૪૮, ૪૯).

તેનું જીવન નિરંતર આત્મભોગ કરનારું જીવન હતું. મુસાફરને જેમ કાષ્ટ  
 આશ્રય આપે તેમ મિત્રોની દયાથી તેને જે આશ્રયસ્થાન મળતું, તે સિવાય આ  
 દુનિયામાં તેને કાષ્ટ ધર નહોતું. આપણી ખાતર ગરીબમાં ગરીબ માણસ તરીકે  
 જીવન ગુજરવાને, અને ગરીબ તથા દુઃખી જનો મધ્યે હરીફરીને કામ કરવાને તે  
 આવેલો હતો. એની કાષ્ટએ કદર કરી નહિ કે તેને કાષ્ટએ માન આપ્યું નહિ,  
 પરંતુ માન કે કદરની પરવા ક્યાં વગર જેઓને માટે તેણે એટલું બધું કર્યું હતું  
 તેઓ મધ્યે તે હર્યોઈયો.

તે હમેશાં ધીરજવાન ને આનંદી હતો, અને જીવન તથા શાંતિના સંદેશિયા  
 તરીકે સંકટપીડિતો તેને સંબોધતાં. પુરુષો ને સ્ત્રીઓ, માણકો તથા જુવાનો એ  
 સર્વની મરજો તે જોતો, અને એ સર્વને “મારી પાસે આવો” એવું આમંત્રણ  
 તે આપતો.

હમણે પોતાની ધર્મસેવા દરમિયાન બોધ કરવા કરતાં વિવિધ પ્રકારના  
 રોગીઓને સાજા કરવામાં વધારે સમય વાપર્યો હતો. તે નાસ કરવા નહિ પણ  
 બચાવ કરવા આવેલો છે એવું કહેતો, અને તેના એ શબ્દોની સત્યતાનો પૂરાવો  
 તેના અમલકારે આપતા. તે જ્યાં કહી જતો ત્યાં તેની દવાના સમાચાર અબાઉધી  
 જઈ પહોંચ્યાજ હોય. તે જ્યાં કહી જતો ત્યાં જેઓ પર તેણે દયા કરેલી તેઓ  
 તંદુરસ્તી મળ્યાને લીધે આનંદ કરતાં દેખાતાં, વળી તેમને મળેલી નવી શક્તિઓની

અજમાયેશ કરતાં જણાતાં. એવાં માણસોની આજ્ઞાપાસ ખીજાં માણસોનાં ટોળેટોળાં જમા થતાં, ને તેમની પાસેથી તેમને માટે પ્રભુએ કરેલાં કામના સમાચાર સાંભળતા. તેનો સાદ એજ ધણુંએ પ્રથમ અવાજ સાંભળેલો, તેનું નામ એજ પ્રથમ ધણુંએ શબ્દ ઉચ્ચારેલો, તેનો સહેરો એજ જેનું ધણુંએ પ્રથમ દર્શન કરેલું. તો શા માટે તેઓ ઇસુ પર પ્રેમ ન કરે, ને તેની સ્તુતિ ન ગળવે ? તે ગામેગામ ને સહેરેસહેર ફરતો ત્યારે તે જીવન ને આનંદ પ્રસારનાર જીવંત પ્રવાહ જેવો હતો,

“ઋણસનના પ્રાંતના તથા નર્યાલીમના પ્રાંતના,  
મરદન પાસેના સમુદ્રના રસ્તાઓમાં,  
એટલે વિદેશીઓના ગાલીશમાંના  
જે લોક અધારામાં બેઠેલા હતા  
તેઓએ મોટું અજવાળું નોંધ્યું,  
અને મરણસ્થાનમાં તથા મરણજાયામાં જેઓ બેઠેલા હતા  
તેમના પર અજવાળું પ્રકાશ્યું.” (માત્થી ૪:૧૫,૧૬)

સાળપણું આપવાના દરેક કાર્યને તારનાર ઇસુએ માણસોનાં મન તથા આત્મામાં દિવ્ય સિદ્ધાંતો રાખવાનો પ્રસંગ બનાવ્યો. એજ તેના કાર્યનો હેતુ હતો. પાર્થિવ આશીર્વાદો તે આપતો તેનું કારણ એ હતું કે દિવ્ય કૃપાની સુવાર્તાનો અંગીકાર કરવાપ્રતિ તે માણસોનાં હૃદયોને વાળે.

મહુદી પ્રજાના ગુરુઓમાં ખ્રિસ્તને સાથી જીયું સ્થાન મળી શક્યું હોત, પરંતુ એવું સ્થાન મેળવવા કરતાં અરીઓને સુવાર્તા પહોંચાડવાનું તેણે વિશેષ પસંદ કર્યું. તે ઠેકાણે ઠેકાણે ફરતો તેનું કારણ એ કે ચોટે ને શરીએ માણસો સત્યનાં વચનો સાંભળી શકે. સમુદ્રને કિનારે, પહાડ પર, સહેરનાં મહેલ્લાઓમાં કે સજાસ્થાનમાં, તેનો અવાજ સંભળાતો, ને તે અવાજ શાસ્ત્રનો ખુલાસો કરતો હતો. વિદેશીઓ પશુ તેનાં વચનો સાંભળે, માટે તે અવારનવાર મંદિરના બહારના આંગણામાં પશુ ઉપદેશ કરતો.

શાસ્ત્રીઓ ને ફરેશીઓ શાસ્ત્રની જે સમજૂતિ આપતા તેના કરતાં ખ્રિસ્તનું શિક્ષણ એટલું બધું જીદ્દ પડતું કે લોકોનું ધ્યાન તે તરફ આકર્ષાયા વગર રહેતું નહિ. રાખ્ખીઓ તો સંપ્રદાયો પર, માણસના મત પર ને માણસોની અટકો પર વિવેચન કરતા. શાસ્ત્ર વિષે માણસોએ જે શિખવેલું ને બખેલું તેજ ધણી વાર શાસ્ત્રને સ્થાને મૂકવામાં આવતું. પરંતુ ઇશ્વરનું વચન એજ ખ્રિસ્તના શિક્ષણનો વિષય હતો. પ્રશ્ન પૂછનારાઓને તે ધણી વાર આવા સરળ જ ઉત્તરો આપતો,

કે “એમ લખેલું છે કે...,” “શાસ્ત્ર શું કહે છે ?” “તું” શું વાંચે છે ?” મિત્રથી કે શત્રુથી જ્યારે ભાવ જન્ય કરવામાં આવતો તેવે દરેક પ્રસંગે તે ઇશ્વરનું વચન રજુ કરતો. સ્પષ્ટતાથી ને પરાક્રમસહિત તે સુવાર્તાનો સંદેશો પ્રગટ કરતો ઇસાએલના જોત્રપતિઓ તથા પ્રબોધકોના શિક્ષણ પર ઇસુનાં વચનો જામરી રોશની ફેંકતાં, જેથી ધર્મશાસ્ત્ર માણસોને નવા પ્રકીકરણ જેવું લાગતું. ઇશ્વરના વચનમાં એ લોકો ઊંડો અર્થ રહેલો છે એ તેના શ્રીતાજનોની જાણમાં અમાઝી કદી આવેલું જ નહિ.

ખ્રિસ્તના જેવો સુરાતિક અગાઉ કદી થએલો નહિ. તે તો સ્વર્ગનું ગૌરવ હતો, પરંતુ માણસો જ્યાં હતાં ત્યાંજ તે તેઓને મળી શકે, માટે આપણી પ્રકૃતિ પરિધાન કરવા જેટલી નમ્રતા તેણે દાખવી હતી. ધનવાન કે ગરીબ, સ્વતંત્ર કે બંધાયેલો, એવાં સર્વ સ્થિતિનાં માણસો પાસે ખ્રિસ્ત જે કરારનો સંદેશિયો હતો તેણે તારણની વધામણી આપી હતી. મહાન વૈદ્ય તરીકેની તેની કીર્તિ આખા પાલેસ્ટાઇન દેશમાં ફેલાઈ ગઈ હતી. સહાયને માટે તેને અરજ કરી શકાય માટે જ્યાં થઈને તે જવા આવવાનો હોય ત્યાં વિવિધ પ્રકારના રોગીઓ આવતા. વળી તેનાં વચનો સાંભળવાની તથા તેના હાથનો સ્પર્શ મેળવવાની આકાંક્ષા રાખનારા પણ ત્યાં આવતાં. એવી રીતે જે મહિમાવાન રાજા તે માણસના રૂપમાં સુવાર્તા પ્રગટ કરતો ને રોગીઓને સાજા કરતો સદેરેસદેર ને ગામેગામ ફરતો.

યહુદી કામના મહાન વાર્ષિક ઉત્સવોમાં તે હાજર થતો, અને બાહ્ય ક્રિયામાં તદ્દલીન થઈ ગએલા લોકોને તે સ્વર્ગીય વાતો સંભળાવી અનંતકાળ તેઓને દષ્ટિગ્રાસ્ય કરતો. પોતીકા જ્ઞાનભંડારમાંથી તે સર્વને જ્ઞાનદ્રવ્ય પમાડતો. તે એટલી સાદી બાષામાં તેમને સંભળાવતો, કે સમજ્યા બગર કાઢી જ રહે નહિ. જે રીતો પોતાનીજ હતી એવી રીતો તે વાપરતો, ને શોક તથા સંકટપીડિતોને તે રીતે મદદ કરતો. પાપપીડિત આત્માની તે દવાથી ને કૃપાથી સેવા કરતો, અને તેને સાજાપણું તથા સક્રિય પમાડતો.

એ ગુરુઓનો ગુરુ માણસોને જે સૌથી વધારે પરિચિત હોય તે માર્ગે તેઓનો સંસર્ગ શોધતો. તે એવી રીતે સત્યને રજુ કરતો, કે તેના શ્રીતાજનોની સૌથી પવિત્ર સ્મૃતિઓ તથા લાગણીઓ સાથે તે હમેશને માટે યુગાંધ રહેતું. તે એવી રીતે શ્રીતાજનોને શિક્ષણ આપતો કે તેમનાં હિતો ને સુખો તેનામાંજ સમાએલાં તેમને લાગતાં. તેનું શિક્ષણ એટલું બધું સચોટ, તેનાં ઉદાહરણો એટલાં બધાં બધમેસતાં, અને તેનાં વચનો એટલાં બધાં લાગણીભર્યાં ને આનંદજનક હતાં, કે તેના શ્રીતાજનો મુગ્ધ થઈ જતા. એવી સરળતાથી ને આતુરતાથી તે

ગરજવાનોની આગળ ખોલતો કે તેથી તેનો એકેએક શબ્દ પવિત્ર બની જતો.

તેની જીંદગી ફેટલી બધી ઉઘમો હતી ! દરરોજ જ્યારે જીવો ત્યારે તે ગરજવંતોનાં તથા દુઃખીઓનાં ઘરોમાં પેસતો, નિરાશાગ્રસ્તમાં આશા ચમકાવતો, અને શોકગ્રસ્તને શાંત આપતોજ દેખાય. તે કૃપાળુ, માયાળુ ને દયાળુ હતો, તેથી તે બોજ નીચે દબાઈ ગએલાંને ઉઠા કરતો ને શોકગ્રસ્તને દિલાસો દેતો કરતો. તે જ્યાં કહી જાય ત્યાં આશીર્વાદ લઇનેજ જતો.

ધંસુ ગરીબોની સેવા કરતો ખરો, પરંતુ સાથે સાથે શ્રીમંતોનો સંપર્ક સાધવાના રસ્તા પણ ખોળતો. દ્રવ્યવાન ને સંસ્કારી ફરોશીનો, ચઢુદી અમીરનો અને રામન અધિકારીનો તેણે પરિચય મેળવ્યો હતો. તે તેઓનાં નિમંત્રણો સ્વીકારતો, તેઓની મિજબાનીઓમાં હાજરી આપતો, અને તેમનાં હિતો ને વ્યવસાયોથી પોતાને પરિચિત કરતો, એ બધાનું એ કારણ હતું કે તેમનાં હૃદયો સાથે લાગ મેળવીને અવિનાશી દ્રવ્ય તેમની આગળ પ્રગટ કરી શકે.

ધંસુ ખ્રિસ્ત આ દુનિયા પર આવ્યો તેનું કારણ એ હતું કે ઉપરથી પરાક્રમ મેળવીને માણસ નિર્દોષ જીવન ગુજારી શકે છે એ તે બતાવી શકે. પૂરેપૂરી ધીરજથી અને લાગણીસહિતની સહાયક વૃત્તિથી માણસોને તે તેમની ખરી ગરજ વખતે મળતો. કૃપાભર્યા કામળ સ્પર્શવડે તે માણસમાંથી અશાંતિ ને શંકા વિદારી દેતો, દોષભાવને પ્રેમભાવમાં ફેરવી નાખતો, અને અવિશ્વાસને સ્થાને વિશ્વાસ ઉપજાવતો.

મરજીમાં આવે તેને તે કહેતો કે “મારી પાછળ ચાલ,” અને જેને એમ કહેવામાં આવતું તે ઉડીને તેની પાછળ જતો. દુનિયાનું મોહકપણું નષ્ટ થતું. તેના સાદનો અવાજ થતાંજ લોભ અને મોટાઈનો ભાવ હૃદયમાંથી નાસી જતો, અને બંધનમુક્ત થઇને ધંસુ તારનારના અનુયાયી થવા સાર માણસો તૈયાર થઇ જતાં.

### બંધુપ્રેમ

પ્રત્યક્ષેદ, પંક્તિએદ કે માન્યતાએદ એવા કથાને ધંસુ ખ્રિસ્ત લેખવતો નહિ. પોતાનાં દેશનેજ ને પોતાની કામનેજ સ્વર્ગીય દાનોનો લાભ મળે એવું શાસ્ત્રીઓ ને ફરોશીઓ ઇચ્છતા હતા, અને દુનિયા પરના ઇશ્વરના કુટુંબના બાકીના ભાગને તે લાભમાંથી મુક્ત કરવા માગતા હતા. પરંતુ એદલાવની સર્વ દિવાલો તોડી પાડવાને ધંસુ ખ્રિસ્ત આવેલો. તે એવું બતાવવાને આવેલો કે હવા, પ્રકાશ, અને



H. P. Bhatt

“માણસોને તે તેમની ખરી ગરજ વખતે મળતો.”

ભૂમિને તાજી કરનાર વરસાદનાં ઝાપટાં જેટલાં અખાધિત છે તેટલુંજ દયા ને પ્રેમનું તેનું દાન પણ અખાધિત છે.

ખ્રિસ્તના જીવને જે ધર્મ સ્થાપન કર્યો તેમાં ક્રાંતિકોદ નથી; તે એવો ધર્મ છે કે જેમાં યહુદી અને વિદેશી, સ્વતંત્ર અને બંદીવાન એક સામાન્ય ભક્ષ્યમંડળમાં ભેડાએલા છે, તે ધર્મની આગળ સર્વસમાન છે. તેની હિલચાલ પર કોઈ પણ જાતની રાજનીતિની અસર ફાવતી નહિ. પડોસી ને પારકા વચ્ચે, મિત્ર ને શત્રુ વચ્ચે તે કસો તફાવત રાખતો નહિ. તેનું હૃદય જેને માટે દ્રવતું હતું તે કોણુ ? જીવનના પાણીની તૃષ્ણા રાખનાર આત્મા એજ.

કોઈ પણ મનુષ્યને તે નકામો ગણી કાઢતો નહિ, પરંતુ દરેક આત્માને રાગનિવારક ઈલાજ લગાડવા તે કોશીષ કરતો. ગમે તેવાં માણસોની સંગતમાં તે હોય, પરંતુ સમય તથા સંજોગોને અનુકુળ શિક્ષણ તે આપતો. માણસો પોતાના સાથીજનો પ્રત્યે જે કોઈ પ્રકારની બેદરકારી કે અપમાન પ્રદર્શિત કરે, તે પરથી તો તેમને દેવી-માનુષી સહનુભૂતિની કેટલી બધી જરૂર છે એનું વિશેષ

જ્ઞાન તેને થતું. એક ક્ષુદ્ર ને એક નકામાં માણસોમાં આસા પ્રેરવા તે કાશીપ કરતો, અને તેમની આગળ એવી ખાતરી રજુ કરતો કે તેઓ નિર્દોષ ને નિષ્કલંક બની શકે છે, વળી ઇશ્વરનાં ઓકરાંને ધટતું ચારિત્ર્ય પણ સંપાદન કરી શકે છે.

શેતાનના અંદુશ હેઠળ આવી ગયેલાંને, અને તેની ભળમાંથી છટકી જવાની જેમનામાં ક્ષતિ નહોતી એવાંને પણ તે ધણીયે વાર મળતો. એવાંને એટલે નાસીપાસ ગયેલાંને, રાગીને, પરીક્ષણમાં સપડાયેલાંને, પતિતને ઇસુ આત્મંત દયાનાં વચનો કહેતો. એટલે જે વચનોની તેમને જરૂર હતી ને જે તેઓ સમજી શકે એવાં વચનો તે કહેતો. બીજાં કેટલાંક તેને એવાં માણસો મળતાં કે જેઓ આત્માના વૈરીની સાથે હાથોહાથની લડતમાં રોકાયેલાં હતાં. એવાંને તે લડત ચાલુ રાખવાનું કિત્તેજન આપતો, અને તેમનો વિજય યશોજ યસો એવી ખાતરી તેમને આપતો; કારણ કે તેમના પક્ષમાં ઇશ્વરના દૂતો હતા, જે તેમને વિજય આપવા ઇચ્છતા હતા.

હાણીઓના ભોજનના સમયે તે ઝોધેરા મહેમાન પેઠે બેસતો, અને તેની સહાનુભૂતિ તથા દયાભાવથી એવું દર્શાવતો કે માણસનું સ્થાન તે લેખવતો; અને માણસો તેના ભરોસાને પાત્ર થવાની તમજા રાખતા. તેમનાં તૃપ્તિ હૃદયો પર તેનાં વચનો આશીષયુક્ત તથા જીવનદાયક પરાક્રમસંહિત પડતાં. તેથી તેમનામાં નવીન આવેગો ભગૃત થતા, અને સમાજના આ અછૂતો સમક્ષ નવા જીવનનું દાર પુલકતું.

ઇસુ જોકે યહુદી હતો, તથાપિ તે સમજીનીઓ મધ્યે છૂટથી ભળતો, એમ કરવામાં તેણે પોતાની પ્રજાના દુરોશી રિવાજોને અવગણ્યા. તેઓનો પૂર્વ નિર્ણય ભણ્યા છતાં એ પિકકારાયેલા લોકોની આગતાસ્વાગતા તે સ્વીકારતો. તે તેમનાં મરોમાં તેમની સાથે સૂષ્ઠ જતો, તેમની સાથે જમવા બેસતો, તેમનાજ હાથે રંધાએણું ને પીરસાએણું ભોજન જમતો, તેમના મહોલ્લાઓમાં શિક્ષણ આપતો, અને તેમની સાથે ધણુજ પ્રેમભાવથી ને સખ્યતાથી વર્તતો. અને માનવીય લાગણીની દોરીથી તે તેમનાં હૃદયોને પોતા પ્રતિ આકર્ષતો, ત્યારે જે તારણનો યહુદીઓ નકાર કરતા હતા તેજ તેમને તે પોતાની દિવ્ય કૃપાથી પમાડતો.

વ્યકિતમત ધર્મસેવા

તારણની સુવાર્તા સંભળાવવાની કાર્ષ પણુ તક ઇસુ ખિસ્ત જતી કરતો નહિ. સમજીની પેલી એક સ્ત્રીને કહેલા અજળ ગળદો સંભળો. તે યાદુખના કૂવા પર બેઠો હતો એટલામાં તે સ્ત્રી પાણી ભરવા આવી: તેણે જે સ્ત્રી પાસેથી પાણી

માથું એથી તે સ્ત્રી અચ્ચો પામી. ઇસુએ તેને કહ્યું, મને પાણી પા.” તેને થંડું પાણી પીવું હતું ખરું, પરંતુ તેની સાથે તે એવો રસ્તો પણ ખોલવા માગતો હતો કે જેથી તે તે સ્ત્રીને જીવનનું પાણી આપી શકે. સ્ત્રીએ કહ્યું, “હું સમજતી સ્ત્રી છું, છતાં તું ચંદુદી થઇને મારી પાસે પાણી કેમ માગે છે ? કેમકે સમજતીઓ જોડે ચંદુદીઓ કંઈ પણ વ્યવહાર રાખતા નથી.” ઇસુએ ઉત્તર વાળ્યો, કે “ઇશ્વરના દાનને તથા જે તને કહે છે, કે મને પાણી પા, તે કાણુ છે, એ જે તું જાણતી હોત, તો તું તેની પાસે માગત, ને તે તને જીવતું પાણી આપત.....જે કાંઈ આ પાણીમાંનું પીએ તેને ફરી તરસ લાગશે; પણ જે પાણી હું આપીશ, તેમાંનું જે પીએ તેને કદી તરસ નહિ લાગશે; પણ જે પાણી હું તેને આપીશ તે તેનામાં પાણીનો ઝરો થશે, કે જે અનંતજીવન સુધી ઝર્મી કરશે.” (યોહાન ૭:૧-૧૪).

આ સ્ત્રી જોકે એક હતી તથાપિ ઇસુએ તેના પ્રત્યે કેટલો બધો ભાવ પ્રદર્શિત કર્યો ! તેના શબ્દો કેટલા બધા ઉત્કંઠાવાળા ને જટિલ હતા ! તે શબ્દો શાંભળ્યા પછી તે સ્ત્રી પોતાની ગાયર મૂકીને સહેરમાં ગઇ, ને તેના મિત્રોને તેણે કહ્યું, કે “આવો, જોટલું મેં કર્યું તે બધું જેણે મને કહી દેખાડ્યું તે માણસને જીવ્યો; તેજ ખ્રિસ્ત છે કે શું ?” પછી એવું વાંચવામાં આવે છે, કે “તે સહેરના ઘણા સમજતીઓએ તેના પર વિશ્વાસ કર્યો.” (યોહાન ૪:૨૯, ૩૯). વળી એજ શબ્દોએ આત્માઓને બચાવવામાં ત્યાર પછીનાં વર્ષોમાં જે અસર કરેલી છે તેનું માપ કાણુ કાઢી શકે એમ છે ?



## આત્માને સાન્ન કરવો

સદાપને માટે ઇચ્છુની પાસે આવનારાંમાંનાં ધણાંખરાંએ ચોતેજ પેતા પર રોગદરદ આણેલાં હતાં; તેમ છતાં એવાંને સાન્ન કરવાની તેણે કરી ના પાડી નહોતી. જ્યારે તેનામાંથી પરાક્રમ નીકળીને તેઓમાં પ્રવેશતું ત્યારે તેમને તેમનાં પાપની ખાતરી થઈ જતી, અને જેમ દેહનાં દરદોમાંથી તેમ આત્માના રોગમાંથી પણ તેઓમાંનાં ધણાંખરાં સાન્ન થઈ જતાં.

એવો એક દાખલો તે કાપરનાદ્રમનો પક્ષધાતી હતો. પેલા રક્તપિત્તિયા કે કાઢીઆની પેઠે, આ પક્ષધાતીને પણ સાન્ન થવાની કરી આશા રહી નહોતી. તેનો રોગ પાપી છવનનું પરિણામ હતું, જેના બેઠથી તેનાં દુઃખો વધારે દુઃખમય બનતાં હતાં. એ તેના દુઃખમાંથી કંઈ રાહત મેળવવાને માટે તેણે દરોહીઓને તથા વેદોને ધણી વાર આજીજી કરી હતી, પરંતુ તે બધું ફોક્કટ ગયું હતું. તેઓએ તેના શમને અસાધ્ય જાહેર કર્યો હતો, તેને પાપી ગણી કાઢ્યો હતો, અને ઇશ્વરના કાપ તળે રહીનેજ તેને મરવાનું છે એવું જાહેર કર્યું હતું.

આ પક્ષધાતી નિરાશામાં ગરક થઈ ગયો હતો, એવામાં તેણે ઇચ્છુનાં કામો વિશે સાંભળ્યું. તેના જેવાજ પાપી અને નિરૂપાય એવાં ખીજાં માણસોને સાન્ન કરવામાં આવ્યાં હતાં, જે પરથી તેને એવું માનવાનું ઊત્તેજન મળ્યું કે જો મને કાંઈ ઇચ્છુ તારનારની પાસે લઈ જાય તો હું પણ સાન્ન થઈ જાઉં. પરંતુ તેના દરદનું કારણ યાદ આવતાં તેની આશા પડી જાગી, તેમ છતાં સાન્ન થઈ સકાય એ વાતને તે મનમાંથી કાઢી શક્યો નહિ.

તેની મોટી ઇચ્છા પાપના બોજમાંથી મુક્ત થવાની હતી. ઇચ્છુને મળવાની, અને પાપની ક્ષમાની તથા ઇશ્વર સાથે સમાધાનની ખાતરી મેળવવાની તેને તીવ્ર ઇચ્છા હતી. એટલું અને તો, જેવી ઇશ્વરની ઇચ્છા, તે મરે કે જીવે તેનો તેને કંઈ વાંધો નહોતો.

તેને વખત ગુમાવવાનું પરવડે એમ નહોતું. તેના નિર્ગત થએલા સરીરમાં નજદીક આવતા મરણનાં ચિહ્ન નજરે પડતાં હતાં. તેણે તેના મિત્રોને વિનંતી કરી કે મને મહેરબાની કરીને ખાટલા પર બેસાડી ઇચ્છુ પાસે લઈ જાઓ. તેઓએ ખુશીથી તેમ કરવા કબૂલ્યું. પરંતુ જે ઘરમાં તારનાર ઇચ્છુ હતો તે ઘરમાં ને તેની આજુબાજુ એટલી મોટી માનવમેદની એકી થએલી હતી કે તે પક્ષધાતી ને તેના

મિત્રોને ખ્રિસ્તની પાસે જવું અથવા તેનો સાદ સંભળાય એટલા નજીક જવું એ પણ અશક્ય હતું. એ વખતે ઇસુ પીતરના ઘરમાં બોધ કરતો હતો. તેઓના રિવાજ પ્રમાણે ઇસુના શિષ્યો ઇસુની આજુબાજુ બેઠેલા હતા, અને “ફરેશીઓ તથા નિયમોપદેશોના ગાલીલના દરેક ગામમાંથી તથા થુલસાહથી તથા યરુશાલેમથી આવીને ત્યાં બેઠા હતા.” (લુક ૫:૧૭) એમાંના ધન્યાપરા જનસૂત્ર તરીકે આવ્યા હતા, અને ઇસુ પર કશી આરોપ મૂકી શકાય કે કેમ તે શોધતા હતા. તેમની આજુબાજુ એક મિત્ર ટોળું હતું, જેમાં કેટલાંક ઉત્સુક મનનાં, કેટલાંક ઇસુ પ્રત્યે માનની નજરે જોનારાં, કેટલાંક જીદાસુ, અને ખીજાં કેટલાંક અવિશ્વાસુ એવાં એવાં માણસો હતાં. જુદી જુદી પ્રજાઓના તેમજ સમાજની બધીજ પંક્તિનાં માણસો તેમાં હતાં. “અને સાળ કરવા સાર પ્રભુનું પરાક્રમ તેની પાસે હતું.” (લુક ૫:૧૭) જીવનનો આત્મા તે ટોળા પર ઝંબુમી રહ્યો હતો, પરંતુ તેની હાજરી ફરેશીઓ તથા નિયમોપદેશોના જોવામાં આવી નહિ. તેમને કશી અગત્ય કે એવું તેમને લાગ્યું નહિ, તેથી તેમને મારે સાળપણું નહોતું. “તેણે જુદાંજુદાં સારાં વાનાંથી તૃપ્ત કર્યો છે, ને શ્રીમંતોને ખાલી હાથે પાછા કાઢ્યા છે.” (લુક ૧:૫૩).

પક્ષપાતીને જાંચકનારાઓએ તે ટોળામાં ચઢીને આગળ જવાનાં અનેક ફાંદાં માર્યાં, પરંતુ તેમનું કંઈ વળ્યું નહિ. તે ભિમાર અવાચ્ચ એકલહિત આમતેમ જોયા કરતો હતો. ધમ્મિકત સદાય આટલી નજીક છે, તો હું આજ્ઞા કેમ જતી કઈ એવો વિચાર તેના મનમાં આવ્યો. તેની સૂચનાથી તેના મિત્રોએ તેને ધરના છાપરે ચઢાવ્યો, અને છાપડું જોડીને તેઓએ તેને ઇસુના ચરણ આમળ જતાયો.

આપણમાં ભંગ પડ્યો. તે માણસના શોકઅસ્ત અદેશ તરફ તારનારે જોયું, તો પોતા પર ફરેલી આજીજી કરતી આંખો તેણે જોઈ. તે બોળથી લદાયલા આત્માની આતુર ઇચ્છા તરતજ તેણે જાણી લીધી. પક્ષપાતીને પોતાનાં પાપની ખાતરી અહીં આવ્યા પછી નહિ પણ તે ધેર હતો ત્યારેજ યર્ષા ગએલી હતી, અને એ ખાતરી કરાવનાર ઇસુજ હતો. તેણે પોતાનાં પાપનો પશ્ચાત્તાપ કર્યો હતો, અને ઇસુ તેને જાણે કરવાને સક્તિમાન છે એવો વિશ્વાસ કર્યો હતો, ત્યારે તારનાર ઇસુની દયાએ તેના હૃદયને આજીવાદિત કર્યું હતું. તેના વિશ્વાસના પ્રથમ કિરણમાંથી ઇસુ એકલોજ પાપી માણસનો મદદકર્તા છે એવી ખાતરી તેને થઈ એ ઇસુએ નિહાળ્યું હતું, વળી તેની પાસે આવવાના દરેક પ્રયત્નમાં તે ખાતરી બળવત્તર થતી જવાનું પ્રમાણ પણ ઇસુએ જોયું હતું. એ પક્ષપાતીને ખ્રિસ્તની પાસે ખેંચી લાવનાર ખ્રિસ્ત પોતેજ હતો. હવે સંગીતને ધ્યાનથી

સાંભળનારના કાને જેમ સંગીતના શબ્દો લાગે તેવા શબ્દોમા તારનાર ઇસુએ કહ્યું કે, “દીકરા, હિસ્મત રાખ, તારાં પાપ તને માફ થયાં છે” (માત્થી ૬:૨).

શબ્દો સાંભળતાંજ તે પક્ષધાતીના મન પરથી દોષનો બાર ગળડી પડ્યો, એ વિષે એને કશી શંકા રહી નહિ. ખ્રિસ્તના શબ્દો પરથી તે હૃદયના વિચારો વાંચવાની શક્તિ ખરાવે છે એ પ્રગટ થાય છે. પાપ માફ કરવાની તેનામાં શક્તિ છે એ વાતનો કોણ નકાર કરી શકે? તરતજ નિરાશાને સ્થાને આશા ચમકી, અને જીવનમાં એક નવા આનંદ ચમક્યો. તે માણસનું શારીરિક દરદ જતું કહ્યું, અને તેનું આખું અંગ બદલાઈ ગયું. ખીજા કોઈ અરજ કરવાની તેને રહી નહિ, માટે તે શાંતિએ પડી રહ્યો, અને તેનો આનંદ તો એટલો બધો હતો કે તે શબ્દોમાં વ્યક્ત કરાય નહિ.

આ અજબ કાર્યમાંના દરેક કૃત્યને એક ચિત્તે મણા જોઈ રહ્યા હતા. ખ્રિસ્તના શબ્દો અમને પણ આમંત્રણ કરે છે એવું પણ મણાને લાગ્યું. શું તેઓ પણ પાપને કારણે આત્મિક માંદગી ભોગવતા નહોતા? એ બોળમાંથી મુક્ત થવાને શું તેઓ ઉત્કંઠિત નહોતા?

પરંતુ લોકો પરથી લાગવગ ગુમાવવાના બધથી દુરાગ્રીઓએ પોતાના મનમાં કહ્યું, “એ તો ઇશ્વરનિંદા કરે છે. એક, એટલે ઇશ્વર, તે વિના કોણ પાપની માફી કરી શકે?” (માર્ક ૨:૭),

ઇસુએ તેમના તરફ નજર માંડી, જેથી તેઓ ગભરાઈ શરમાઈને પાછા હઠ્યા. પછી ઇસુએ તેમને પૂછ્યું, “તમે તમારાં મનમાં શા માટે બૂઝા વિચાર કરો છો? કેમકે એ બેમાંનું વધારે કહેવું કયું છે, એ કહેવું કે તારાં પાપ તને માફ થયાં છે; અથવા એ કહેવું, કે ઊઠીને ચાલ? પણ માણસના દીકરાને પૃથ્વી પર પાપોની માફી કરવાનો અધિકાર છે, એ તમે જાણો માટે” (પક્ષધાતી તરફ ફરીને તેણે કહ્યું) “જા, તારો ખાટલો જીવકીને તારે ઘેર ચાલ્યો જ.” (માત્થી ૬:૪,૫,૬).

ત્યારે જેને જોળીમાં ધાલીને ઇસુની પાસે લાવવામાં આવ્યો હતો, તે એક જીવાનિયાના જેવી ચંચળતા ને તાકાતથી ઊભો થયો. અને તરત તે “ખાટલો જીવકીને સહુના દેખતાં ચાલ્યો ગયો; આથી સહુએ અચરતી પામીને તથા ઇશ્વરને મહિમા આપીને કહ્યું, કે અમે કહો આવું જોયું નથી”. (માર્ક ૨:૧૨).

એવા ક્ષીણ મધ્યએલા શરીરને તંદુરસ્તી પાછી આપવી એમાં સુજનશક્તિ કરતાં કંઈ બોધી શક્તિની જરૂર નહોતી. ધૂળમાંથી બનાવાએલા માણસમાં જે શબ્દો જીવન પૂરું હતું તેજ શબ્દો આ મરણુતોલ પક્ષધાતીમાં પણ જીવન પૂરું.

અને જે શક્તિએ શરીરને જીવન આપ્યું હતું તેજ શક્તિએ હૃદયને નવીન બનાવ્યું હતું. ઉત્પતિ સમયે જે “બોલ્યો, તે થયું” અને જેણે “હુકમ કર્યો, ને તે સ્થાપિત થયું” (ગીતાશાસ્ત્ર ૩૩:૬) તેજેજ અપરાધી તથા પાપોમાં મુએલા આત્માને જીવન બદલ્યું હતું. શરીરનું સાજું થવું તે તો હૃદયને નવીન પરાક્રમનું પ્રમાણ હતું. “માણસના દીકરાને પૃથ્વી પર પાપેની માફી કરવાનો અધિકાર છે, એ તમે જાણો માટે” ખ્રિસ્તે તે પક્ષધાતીને ઉઠીને ચાલવાનું દર્શાવ્યું હતું.

ખ્રિસ્તમાં શરીર તથા આત્મા એ બંનેને સાજા કરવાનું પરાક્રમ છે એ એ પક્ષધાતીને માલુમ પડ્યું. શરીરની તંદુરસ્તીની કદર તે કરી શકે તે પહેલાં આત્માની તંદુરસ્તીની તેને જરૂર હતી. શારીરિક દરદ મટાડી શકાય તે પહેલાં ખ્રિસ્તે મનને શાંતિ પમાડવી જોઈએ, અને આત્માને પાપમાંથી શુદ્ધ કરવો જોઈએ. એ બોધની અવગણના થવી નહિ જોઈએ. શારીરિક રોગથી પીડાનારાં આજે પણ હજારો માણસો છે, જેઓ પક્ષધાતીની પેઠે, “તારાં પાપ તને માફ થયાં છે” એવા શબ્દો સાંભળવાને તત્પર થઈ રહેલાં છે. પાપનો બોજ, જેમાં અશાંતિ ને અતુલ ઇચ્છાઓ રહેલી છે એજ તેમનાં દરદોનું મૂળ છે. આત્માના વેદની પાસે જ્યાં સુધી તેઓ ન આવે ત્યાં સુધી તેમને શાંતિ મળી શકે નહિ. જે શાંતિ તે એકલોજ આપી શકે છે તેજ મનને તાકાત અને શરીરને તંદુરસ્તી બક્ષશે.

પક્ષધાતી સાંજે કરાયો તેની અસર લોકો પર કેવી થઈ? જાણે આઠાસ ઉધડ્યું ન હોય, અને વધતી સારી દુનિયાનું ગૌરવ પ્રગટ કરાયું ન હોય એવી રીતે સાંજે કરાયેલો માણસ માનવમેદનીમાંથી પસાર થતો હતો ત્યારે તેને જગા આપવા લોકો પાછા હઠતા, અને “આજ આપણે અજયબ જેવી વાતો જોઈ છે” (લુક ૫:૨૬) એવી અંદર અંદર વાતો કરતાં બચલીત ચહેરે તેની સામે જોઈ રહેતા.

પક્ષધાતી તેને ઘરે પાછો આવ્યો ત્યારે તેને ઘેર આનંદ આનંદ થઈ રહ્યો; કારણ કે થોડીજ વેળા ઉપર ધીમેથી જે ખાટલા પર જાંચકીને તેમની હજૂરમાંથી તેને લઈ જવામાં આવ્યો હતો તેજ ખાટલો તે સહેલાઈથી પોતે ઉઠાવીને આવ્યો હતો. આંખમાં આંસુસહિત તેઓ તેની આસપાસ વીંટળાઈ વળ્યાં, અને સ્વપ્ન જોતાં હોય એમ તેમને લાગ્યું. પૂરા તાકાતવાન માણસ જેવો તે તેમની આગળ આવીને બિભો. જે દાથોને તેમણે મુડદાલ જેવો જોયા હતા તે હવે તેની ઇચ્છાને આધીન રહેવાને ઉતાવળા થઈ રહ્યા હતા. જે માંસ કરચલીઓવાળું ને ઠાળું પડી ગયું હતું તે હવે તાજું ને લાલચોળ બન્યું હતું. દૃઢ પગલે તે ચાલતો. તેના ચહેરાની એકેએક રેખામાં આનંદ ને આશા વસાતાં હતાં; અને પાપ ને દરદનાં ચિહ્નોની જગાએ શુદ્ધતા ને શાંતિ પ્રદર્શિત થતાં હતાં. તે કુટુંબમાંથી

ઉપકારસ્પૃતિનું આનંદી અર્પણ ચઢાવવામાં આવ્યું, અને જેણે આશાહીનને આશા ને પીડિતને બળ આપ્યું હતું તે ઇસુ ખ્રિસ્તદ્વારા ઇશ્વર મહિમાવંત થયો. આ માણસ અને તેનું કુટુંબ ખ્રિસ્તની ખાતર પોતાના પ્રાણ અર્પવા પણ તૈયાર હતાં. તેઓની શ્રદ્ધામાં હવે શંકાનું સૂક્ષ્મ કિરણ પણ રહ્યું નહોતું, અને તેઓના અધિકારમય ધરમાં પ્રકાશ સાવનાર પ્રત્યેના વિશ્વાસપણામાં અવિશ્વાસનો હવે છારોય રહ્યો ન હતો.

“શું તું સાળું થવા ચાહે છે ?”

“હીને ચાલ.”

“હવે યરુસાલેમમાં મેદાભાગગતી પાસે એક કૂંડ છે, જે હેત્રી ભાષામાં જેથેરદા કહેવાય છે, તેને સગતી પાંચ પરશાળ છે. તેઓમાં રોગી, આંધળા, લંગડા, સુકાઇ મએલા, ધણી લોક પડી રહેલા હતા. તેઓ પાણી હાલવાની વાટ ભેટા હતા.” (યોહાન ૫:૨, ૩).

આ કૂંડનું પાણી કોઇ કોઇ વાર હાલતું હતું. એ વિષે સાધારણ રીતે એવું માનવામાં આવતું કે કોઇ અલૌકિક શક્તિનું એ પરિણામ હતું; વળી એવું પણ માનવામાં આવતું કે કૂંડનું પાણી હલાવાયા પછી જે કોઇ પહેલું તેમાં ફૂદી પડે તેને ગમે તેવું દરદ થયું હોય તોપણ તે સાળું થઈ જાય. સેંકડો દરદીઓ તે ઠેકાણે જતા; પરંતુ પાણી હલાવાતું ત્યારે એટલી બધી ભીડ જામતી કે પોતાના કરતાં નિર્બળ પુરો, સ્ત્રીઓ ને છોકરાંને પગ તળે કચરી કચરીને દરદીઓ પાણીમાં પડવા ધર્યા જતા હતા. કેટલાંક તો કૂંડ પાસે જઈ જ નહિ શકતાં. કેટલાંક જેમ તેમ કરીને કૂંડ પાસે પહોંચતાં, તો તેને ઓવારેજ મરણ પામતાં. દહાડાના તડકામાં અને રાતની ઠંડીમાં દરદીઓને રક્ષણ મળે માટે તે જગાની આજુબાજુ આશ્રયો બાંધવામાં આવ્યા હતા. કેટલાંક તો એ આશ્રયો ને પરશાળમાં રાતવાસો કરતાં, અને સાળ થવાની વ્યર્થ આશામાં ને આશામાં રોજ થોડું થોડું કૂંડના કાંઠા બાળી જતાં હતાં.

એ વખતે ઇસુ યરુસાલેમમાં હતો. દેખીતી રીતે પ્રાથના અને મનનમાં એક ધ્યાન થઇ એકલો ફરતો ફરતો તે કૂંડ પાસે તે આવી પહોંચ્યો. અહીં તેણે નિરૂપાય થએલા દરદીઓને જોયા, કે જેમને સાળ થવાનો એકજ સંભવ તે આ કૂંડ છે એવું તેઓ સમજતા. તેને પોતાની આરોગ્યકારક કક્ષિતનો અમલ કરવાની અને દરેક દરદીને સાળું કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા હતી. પરંતુ તે સાજબાથ દિવસ હતો. રોજાબધ માણસો બંજન કરવા માટે મંદિરે જતાં હતાં, અને તે

જાણુતો હતો કે સાળ કરવાનું કૃત્ય યહુદીઓને એવા ઉશ્કેરી મૂકશે કે તેનું કામ અધૂરું રહી જશે.

પરંતુ ખીજ બધા કરતાં એક ખરાબ હાલતમાં તારનાર ઇસુએ એક જણને જોયો. તે આઠત્રીસ વર્ષથી નિરપાય થઇ ગયેલો એક પક્ષધાતી હતો. તેનું દરદ મોટે ભાગે તેની પોતાનીજ કુદેવોનું પરિણામ હતું, અને ઇશ્વરનું સાસન તેના પર છે એવું માનવામાં આવતું. તે એકલો હતો, તેના કોઈ મિત્ર નહોતો, ઇશ્વરની દયાના પ્રદેશની બહાર પોતે છે એવું તેને લાગતું, અને એવી હાલતમાં તેણે એટલાં બધાં વર્ષો ગાળ્યાં હતાં. પાણી હવે હાલશે એવું લામવાની વેળાએ તેની લાચારી પર જોઈને દયા આવતી તેઓ તેને પરચાળ સુધી ઉંચકી જતા. પરંતુ જ્યારે પાણી ખરેખર હાલતું, ત્યારે તેને અંદર નાખવાને કોઈ તેની મદદે હોતું નહિ. તેણે પાણીમાં થતાં ઉંચાનીચાં મોજાં જોયાં હતાં, પરંતુ ફૂંડના કાંઠાથી આગળ તે કદી જઇ શક્યો નહોતો. એના કરતાં જો વધારે જબરા હતા તે તેની અગાઉ પાણીમાં પડતા. આ બિચારે લાચાર દરદી સ્વાર્થી ટોળાની સાથે સફળતાથી ફરીફાઈ કરી શકે એમ નહોતું. એકજ હેતુને માટે જાણુ પ્રપત્ન કરી કરીને, તેમજ ચિંતા કરી કરીને કામમતી નીરાળા મેળવી તેનું રહુંસણું બળ પશુ ઉતાવળથી ક્ષીણ થઇ જતું હતું.

એક દિવસ આ દરદી સાદડીમાં પડ્યો પડ્યો વખતોવખત માથું ઉંચું કરીને ફૂંડ તરફ જોવા કરતો હતો, એવામાં એક દયાળુ, લામણી ધરાવનાર માણસે તેની તરફ સુખ નમાવી તેને પૂછ્યું, “શું તું સાને થવા ચાહે છે?” અને એ સખ્તોથી તેનું ધ્યાન આકર્ષાયું. તેના હૃદયમાં આશા ઉપજી. તેને લાગ્યું કે કાંઈક રીતે પણ મને મદદ મળવાની છે ખરી. પરંતુ ઉત્તેજનનું કિરણ ઝટ ઝાંખું થઇ ગયું. ફૂંડના પાણીને પહોંચવાના પ્રયત્ન તેણે કેટલી બધી વાર કર્યાં હતા તે, તેમજ પાણી ફરીથી હાલે ત્યાં સુધી જીવવાની કરી આશા હતી નહિ, એ બધું તેને યાદ આવ્યું. તેણે જોમ તેમ કરીને જવાબ આપ્યો, “પ્રભુ જો વેળા પાણી હલવાય છે તે વેળા ફૂંડમાં મને ઉતારવાને મારી પાસે કોઈ નથી; પણ હું જાઉં છું એટલામાં ખીજે મારી અગાઉ ઉતરી પડે છે.” (યોહાન ૫:૬, ૭.)

ઇસુ તેને કહે છે, “જીક, તારો ખાટલો જીંથકીને ચાલ” (યોહાન ૫:૮). નવી આશા સહિત તે દરદી ઇસુ તરફ જીએ છે. તેના મહેરાનો દેખાવ, તેના રાહનો ભાવ કોઈના દેખાવ કે ભાવને મળતા આવતા નહિ. ખૂદ તેની હજૂરમાંથીજ પ્રેમ અને પરાક્રમ નીકળતાં દેખાતાં. પક્ષધાતીના વિશ્વાસે ખ્રિસ્તના શબ્દને પકડી લીધો. કંઈપણ શંકા વિના તે પોતાની ઇચ્છાને ખ્રિસ્તાધીન કરે છે, અને એમ કરવા

જતાં તેનું આખું અંત્ર તેની ઇચ્છાને આધીન થાય છે.

એક તંતુ અને સ્નાયુમાં નવા જીવનનો ઉદ્ભવ થાય છે, અને તેના પાંચળા અવશ્યે પોતાની દરજ્જા અજાણવા મંડી પડે છે. તે ફરીને જીવો થાય છે, અને ઇશ્વરની સ્તુતિ કરતો કરતો તથા તેની નૂતનપ્રાપ્ત સંકિતમાં આનંદ કરતો કરતો તે મુક્ત ને મુક્ત પગલે ચાલ્યો જાય છે.

ઇસુએ આ પક્ષપાતીને દિવ્ય સદાય મળશે એવી કાંઈ ખાતરી આપી નહોતી. જો તે માણસે કહેવા માગ્યું હોત તો તે આમ કહી શક્યો હોત, કે “પ્રભુ, જો તું મને સાંજે કરવા ઇચ્છતો હોય, તો હું તારા બોલને આધીન થઈશ.” તેણે શંકા લાગવામાં વખત આપ્યો હોત, તો સાંજ થવાની તેની એ એક તક તે ગુમાવી મેંડા હોત. પરંતુ એમ નહિ કરતાં, તેણે ખિલનું કહેવું માની લીધું, પોતે સાંજે કરાઈ ચૂક્યો છે એવો તેણે વિશ્વાસ કર્યો; પછી તેણે તરત પ્રયત્ન કર્યો, અને ઇશ્વર તેને સંકિત આપી, તેણે આજ્ઞાવાની ઇચ્છા કરી, એટલે તે ચાલ્યોજ. ખ્રિસ્તના કહેવા પર વિશ્વાસ કરવાથી તે સાંજે કરાયો.

પાપ કર્યાથી આપણે ઇશ્વરના જીવનમાંથી ખાતલ કરાયાં છીએ. આપણા આત્માઓને પક્ષપાત લાગુ પડેલો છે. જેમ આ પક્ષપાતી માણસ પોતાની મેળે આજ્ઞાવાને સંકિતમાન નહોતો, તેમ આપણે પોતાની મેળે પવિત્ર જીવન ગુજારવાને સંકિતમાન નથી. ધણીએક પોતાની લાચારી સમજે છે; અને જે આત્મિક જીવન વડે તેઓ ઇશ્વર સાથે સમાધાનમાં આવી શકે તેવી તેઓ ઇચ્છા સેવે છે, અને તે પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ એ બધું ફેલે છે. નિરાશ થઈને તેઓ બોલી જાય છે, કે “હું કેવો દુર્ભાગ્ય માણસ છું! મને આ મરણના શરીરથી કાઢી દેવાનું છે?” (૩મી જો:૨૪). એવાં નિરાશ થઈ ગયેલાં ને વ્યર્થ ફાંફાં મારનારા ઉપર જીએ. પોતાના રક્તથી ખરીદાયેલ પર ઇસુ વાંકા વળાને અવાચ્ય દવા ને લાગણીથી પૂછે છે, “શું તું સાંજે થવા ચાહે છે?” તે તમને તદુરસ્તી તથા સંતિસંહિત ઉઠવા દરમાવે છે. તમે સાંજ કરાયા છો એવું તમને લાગે ત્યાં સુધી ચોક્કસ ના. તારનારના વચન પર વિશ્વાસ કરો. તમારી ઇચ્છાને ખ્રિસ્તના પક્ષમાં રાખો. તેને આધીન થવાની ઇચ્છા કરો, અને તેના બોલ પ્રમાણે વર્તવા માંડતાં તમને સંકિત મળશે. તમે ગમે તેા દુરાચારમાં પડેલા હો, અને તે તમારા જાંઘા સમયના દુરાચારથી બચે તમારો આત્મા ને શરીર અધનમાં આવી મળ્યાં હોય, પરંતુ ખ્રિસ્ત સંકિતમાન છે અને તમને તેમાંથી છૂટા કરવા ચાહે છે. “અપરાધોમાં મુએલા” (એફેસી ૨:૧) આત્માને તે જીવન આપશે નિર્જનતા, દુર્ભાગ્ય અને પાપની સાંકળોમાં બંધાયેલા હૃદયને તે મુક્ત કરશે.

પાપની લાગણીએ જીવનનાં ઝરણાંને ઝેરી બનાવી મૂક્યાં છે. પરંતુ ખ્રિસ્ત કહે છે, “હું તમારાં પાપો લઈ લઉં છું; હું તમને શાંતિ આપીશ. મેં તમને મારા રક્તથી ખંડી લીધા છે. તમે મારા છો. મારી કૃપા તમારી નિર્જાળ થઈ મએલી ઇચ્છાને બળવાન કરશે; પાપ મારેના તમારો ખેદ હું દૂર કરીશ.” જ્યારે પરીક્ષણો તમારા પર હુમલો કરે, જ્યારે ચિંતા ને મુંઝવણ તમને ઘેરી લે, જ્યારે તમે નાસીપાસ ને નાહિમત થઈ મએલાં હો, અને જ્યારે તમે નિરાશાવશ થઈ જવાની તૈયારીમાં હો, ત્યારે ઇસુ તરફ જુઓ, એટલે તમને ઘેરી રહેશે. અંધકાર ખ્રિસ્તની હજૂરના તેજસ્વી પ્રગાસથી દૂર થઈ જશે. જ્યારે પાપ તમારા મનમાં વિજય મેળવવા પ્રયત્ન કરતું હોય, ને તમારી પ્રેરકબુદ્ધિને દાબી દેતું હોય, ત્યારે ઇસુ તારનાર તરફ દૃષ્ટિ કરો. તેની કૃપા પાપને દાબી દેવાને પૂરતી છે. સંકાથી કંપતા તમારા આજારી અંતઃકરણને ખ્રિસ્ત તરફ ફેરવો. તમારી આગળ મૂકેલી આશાનું ગ્રહણ કરો. ઇસુ ખ્રિસ્ત પોતાના કુટુંબમાં તમને મેળવી લેવાને રાહ જોઈ રહેલોજ છે. તેનું બળ તમારી નિર્જાળતાને મદદ કરશે; તે તમને પગલે પગલે આગળ વધારશે. તમારો હાથ તેના હાથમાં ચૂકો, કે જેથી તે તમારો દોરનાર થાય.

ખ્રિસ્ત દુર છે એવું મનમાં કદી લાવશોજ નહિ. તે તો હમેશાં પાસેજ છે, તેની પ્રેમાળ હાજરી તમારી આજુબાજુ છે. જે તમને મળવાની ઇચ્છા રાખી રહ્યો છે તેને શોધો. તમે તેના કપડાને અડો એટલુંજ તે આજે છે એમ નહિ. પરંતુ તમે તેની બધું સંમતમાં રહો એવું તે આજે છે.

“આશી બ, હવેથી પાપ કરતી ના”

માંડવાપરે અજાણ થઈ ગયું હતું. ઇસુ વિરહના કાવતરામાં ફરેશીઓ અને રાખીઓ યશસ્વીમમાં પરાજય પામ્યા હતા, અને સાંજ પડી ત્યારે “તેઓ પોતપોતાને ઘેર ગયા. પણ ઇસુ જૈતુનના પહાડ પર ગયો.” (પોહાન છ:૫૩: ૮:૧).

સહેરની ધમાલ ને ધાંધલમાંથી, જીજ્ઞાસુ ટોળાં ને તરકટી રાખીઓ પાસેથી ઇસુ જૈતુન વૃક્ષોની છટાની શાંતિમાં જતો રહ્યો, જ્યાં તે ઇશ્વર સાથે અપ્રાંત સેવી શકે. પરંતુ મોટી સવારે તે મંદિરે પાછો ફર્યો; અને લોકો તેની આજુબાજુ એકઠા થયા, એટલે તેણે એસીને તેમને બોધ કર્યો.

થોડીજ વારમાં ત્રિલેપ નડ્યો. ફરેશીઓ અને સાસ્ત્રીઓનો એક સમૂહ તેની પાસે આવ્યો. તેઓ પોતાની સાથે એક લેખપત્ર લઈને ધસડી લાવ્યા હતા. એ આંખે સાતમી આશાનું ઉલ્લસન કર્યું હતું એવો સખત આરોપ તેના પર



તેઓએ મૂક્યો. ઇસુની હજૂરમાં તેને ધડેલીને તેઓએ સમ્પત્તાનો દંભી દેખાવ કરી કહ્યું, “ગુરુ, આ સ્ત્રી બળિયાર કરતાંજ પકડાઈ છે. હવે મુસાએ નિયમશાસ્ત્રમાં આપણને આજ્ઞા આપી છે, કે એવીઓને પથ્થર મારવી; તો તું તેને વિષે શું કહે છે?” (યોહાન ૮:૪, ૫.)

ઇસુને તેઓએ માન આપ્યું, પરંતુ એ માન દેખાવ પૂરતું હતું. જો ઇસુ એ સ્ત્રીને છોડી દે, તો મુશ્કાળા નિયમની અવગણના કરવાનો આરોપ તેના પર મૂકી શકાય. તે મરણની સજાને પાત્ર છે એવું જો તે જાહેર કરે, તો જો સત્તા કેવળ શેમનોને હતી તે ધારણ કરવાનો આરોપ તેના પર મૂકી તેને શેમન સરકારના હાથમાં સોંપી શકાય.

એઆબર થવાથી ધૂજલી સ્ત્રી, જેમનામાં માનવતાનો છાંટાય ન હોય એવા ફરિયાદી ધર્મોપદેશકારીઓ—એ દ્રશ્ય ઇસુએ જોઈ લીધું. નિષ્કલંક શુદ્ધતાવાળા તેના આત્માને એ દ્રશ્ય નિહાળતાંજ કંપારી છૂટી તેમનો પ્રશ્ન તેણે સાંભળ્યો હતો એવો કામ પણ ઇસારો નહિ કરતાં તે વાંકો વળ્યો, અને જમીન તરફ આંખો તકાવીને તેણે ધૂળમાં લખવા માંડ્યું.

ઇસુના વિશ્વજ્ઞ અને તેની દેખીતી એપરવામ્મથી અધીરા બનીને ફરિયાદીઓ વધારે નજીક ગયા, અને એ વાત જ્ઞાનમાં લેવાનો ઇસુને આગ્રહ કર્યો. પરંતુ ઇસુની દૃષ્ટિ પાછળ તેમની પણ દૃષ્ટિ જતાં તેના ચરણ આમગની ફરસાઈથી પર તે પડતાં તેમનો શેરબકાર બંધ થયો. કારણ કે ત્યાં તેમની સમક્ષજ તેમનાં પોતાનાં જીવનોના ગુપ્ત દોષો લખવામાં આવ્યા હતા.

ટટાર થઈને તરકટી વડીલો તરફ મીઠ માંડતાં ઇસુએ કહ્યું, “તમારામાં જે પાપ વગરનો હોય તે પહેલો તેના પર પથ્થર નાખે” (યોહાન ૮:૭). પછી ફરી તેણે નીચા વળીને લખવાનું ચાલુ રાખ્યું.

એમ કરવામાં નહિ ઇસુએ મુસાનું નિયમશાસ્ત્ર કોરે મૂક્યું, કે નહિ તેણે શેમન સત્તાનું ઉલ્લંઘન કર્યું. આરોપ મૂકનારાઓનો પરાજય થયો. હવે તેમની દંભી પાવત્રતાના ઝખ્ખા ચીરાઈ ગયા, જેથી અનહદ શુદ્ધતાના અવતાર સમક્ષ તેઓ દોષિત ને ગુનેહગાર જણાઈ આવ્યા. તેમના જીવનના ગુપ્ત દોષો રખે લોકોની આગળ પ્રગટ થઈ જાય એવા બીકથી ધૂજતા, તેમનો ક્રિકાર તે દયાળુ તારનારને સોંપીને, નીચી મૂંડીએ ને આંખે તેઓ સટકી ગયા.

ઇસુએ જીભા થઈ તે સ્ત્રી તરફ જોઈને કહ્યું, “બાઈ, તારા પર આરોપ મૂકનારા ક્યાં છે? શું કામએ તને દોષિત ઠરાવી નથી?” તેણીએ કહ્યું કે, પ્રભુ, કામએ

નહિ.” “ત્યારે ઇસુએ તેણીને કહ્યું, કે હું પણ તને દોષિત નથી ઠરાવતો; તું ચાલી જા, હવેથી પાપ કરતી ના.” (યોહાન ૮:૧૦, ૧૧).

તે સ્ત્રી બચથી કંપતી ઇસુ સમક્ષ ઉભી રહી હતી. “તમારામાં જે પાપ વગરનો હોય તે પહેલો તેના પર પથ્થર નાખે” એ ઇસુના શબ્દો મરણની સજના કરમાન તરીકે તેણીએ સાંભળ્યા હતા. ઇસુ તારનારના મુખ તરફ આંખો જાંચી કરવાની પણ તેણીની હિમ્મત નહોતી, પણ મૂંઝે મોઢે પોતાની સજના અમલની રાહ જોઈ રહી હતી. પરંતુ ફરિયાદિઓ જ્યારે મૂંઝે મોઢે ને ઘરમિંદા થઇને જતા રહ્યા ત્યારે તે અજાણ્ય થઇ. પછી આશ્ચર્યજનક રીતે શબ્દો તેણીને કાને પડ્યા. “હું પણ તને દોષિત નથી ઠરાવતો; તું ચાલી જા, હવેથી પાપ કરતી ના.” એ સાંભળતાજ તેણીનું હૃદય પીગળી ગયું, અને ઇસુના પાયે પડીને તેણીએ ડસકાં ખાઇ આપીને પોતાનો પ્રેમ પ્રગટ કર્યો, ને આંસુસહિત પોતાનાં પાપ કબૂલ કર્યાં.

આ તેને માટે નવા જીવનનો એટલે શુદ્ધતા તથા શાંતિના જીવનનો અને ઉશ્ચિરાર્પિત જીવનનો આરંભ હતો. બચકરમાં બચકર શારીરિક રોગ મટાડવાના ચમત્કાર કરતાં, આ પાતિત આત્માને ઊભો કરવામાં ઇસુએ મહત્તર ચમત્કાર કર્યો હતો. આત્મિક રોગ જે સનાતન મરણ ઉપજાવે છે તે તેણે મટાડ્યો હતો. આ પશ્ચાત્તાપી સ્ત્રી ઇસુના સૌથી વિશ્વાસુ શિષ્યોમાંની એક બની. સ્વનકારમય પ્રેમ અને બકિતજાવથી તેણીએ ઇસુની ક્ષમાકારક દયા પ્રત્યે ઉપકારગતા પ્રદર્શિત કરી. બૃજમાં પડેલી એ સ્ત્રીને માટે દુનિયા પાસે માત્ર તિરસ્કાર ને પિચ્છાર હતો; પરંતુ નિષ્પાપ ઇસુને તેની નિર્મળતા પર દયા આવી, ને તેના પ્રત્યે તેણે સહાયકારી હાથ લાંબાવ્યો. જ્યારે દંભો ફરોસાઓએ આરોપ મૂક્યો, ત્યારે ઇસુએ ફરમાવ્યું, “તું ચાલી જા, હવેથી પાપ કરતી ના.”

દરેક જણના સંજોગો ઇસુ જાણે છે. પાપ કરનારનો દોષ જેમ વધારે મોટો, તેમ ઇસુ તારનારની અગત્ય તેને વધારે. દુશ્મનની જાળમાં જે એવી રીતે સપડાયો હોય કે જેને માટે છૂટવાની કશી આશા ન હોય, તેવા પ્રત્યે દિવ્ય પ્રેમ ને લાગણીથી ભરપૂર ખિસ્તનું હૃદય વિશેષ આકર્ષાય છે. આખી માનવકામના છૂટકારાના ખત પર તેણે તેના પોતાના રક્તથી સહી કરેલી છે.

એટલી ભારે કિમ્મતે જેઓને ઇસુએ ખરીદી લીધાં છે તેઓ સત્યનાં પરીક્ષણોનો ભોગ થઇ પડે એવું તે ચક્રાતો નથી. જેણે બીજામાં સિંહોનાં મુખ બંધ કર્યાં, જે પોતાના વિશ્વાસુ સહેલોની સાથે અગ્નિજ્વાળામાં ચાલ્યો, તે આપણા લાભમાં પ્રવૃત્ત થવાને અને આપણી પ્રકૃતિમાંની દરેક બૂઝાઇને દાખી દેવાને પણ એટલોજ તત્પર છે. આજે તે કમાસન આગળ ઉભો રહીને તેની

સહાયની ઇચ્છા રાખનારની પ્રાર્થનાઓ ઇશ્વર સમક્ષ રજુ કરે છે. રૂદન કરતી અનુતાપી વ્યક્તિને તે કદી કાઢી મૂકતો નથી. ક્ષમા તથા પુનઃસ્થાપનને માટે તેની પાસે આવનારાંને તે મક્કત ક્ષમા અક્ષરો. તે પોતે જે પ્રગટ કરે તે તે કાઢીને કાઢી દેતો નથી, પરંતુ પ્રત્યેક કંપતા આત્માને હિમ્મતવાન થવાનું તે કહે છે. જે ચાહે તે ઇશ્વરની શક્તિનું અદ્વૈત કરે, ને તેની સાથે સુલેહ કરે, એટલે ઇશ્વર પણ સુલેહ કરશે.

આશ્રયને માટે જે આત્માઓ ઇસુ તરફ ફરે છે તેમને તે માણસોના આરોપ ને વિખવાદ પર જય પમાડે છે. એવાં પર કાષ્ઠ માણસ કે દુન પણ તહોમત મૂકી શકતો નથી. તેમને ખ્રિસ્ત પોતાના અદ્ભૂત સ્વભાવ સાથે જોડી દે છે. ઇશ્વરના રાજ્યાસનમાંથી નીકળતા પ્રકાશમાં તેઓ મહાન પાપવાહકની પાસે ઉભા રહે છે.

ઇસુ ખ્રિસ્તનું લોહી “સઘળાં પાપમાંથી” શુદ્ધ કરે છે. (૧ યોહાન ૧:૭).

“ઇશ્વરના પસંદ કરાએલા ઉપર કાણુ દોષ મૂકશે? તેઓને ન્યાયી ઠરાવનાર ઇશ્વર છે. તેઓને દોષિત ઠરાવનાર કાણુ? જે મુઓ, હા, જે મુએલાંમાંથી પાછો પણ ઉઠ્યો તે ખ્રિસ્ત છે, જે ઇશ્વરને જમણે હાથે છે, જે આપણે સાફ અખરસતા પણ કરે છે.” (રોમી ૮:૩૩, ૩૪).

ખ્રિસ્તે દર્શાવી દીધું હતું, કે પવન તથા મોજાં પર, ભૂત વળગેલાં માણસો પર તેનો સંપૂર્ણ અંકુશ હતો. જેણે તોફાન શાંત પાડ્યું, જેણે તોફાની દરિયાને શાંત કર્યો તેજ શેતાનથી બમાવાએલાં ને પરાજીત થએલાં મનુષ્યોને શાંતિ આપી શક્યો હતો.

પાપના ગુલામોને મુક્ત કરવા એ પોતાના કામ વિષે ઇસુ એક વખત કાપરનાદ્રુમના સમાસ્થાનમાં બોધ કરતો હતો. એવામાં બમની ચીચીવારીએ નિરૂપ પાડ્યો. લોકોના ટોળામાંથી એક ગાંડા માણસે ધસી આવીને કહ્યું, “[અમને એમ ને એમ રહેવા દે] અરે, ઇસુ નાઝારી, અમારે ને તારે શું છે? શું તું અમારો નાશ કરવા આવ્યો છે? તું કાણુ છે, એ હું જાણું છું, એટલે દેવનો પવિત્ર.” (માર્ક ૧:૨૪)

ઇસુએ તે ભૂતને ધમકાવતાં કહ્યું, જાનો રહે, ને તેમાંથી નીકળ. અને ભૂત તેને વચમાં પાડીને તેને કંઈ નુકસાન કર્યા વિના તેમાંથી નીકળ્યું.” (લુક ૪:૩૫)

આ માણસની પીડાનું કારણ પણ તેના પોતાના જીવનમાં હતું. તે પાપના મોહથી અંતઃક ગમેા હતો, ને જીંદગીને મોટા તમાસારૂપ બનાવવા ઇચ્છતો હતો. અમિતાહારીપણાએ ને નાદાનીયતે તેની પ્રકૃતિનાં ઉમદા લક્ષણોને બગ્ગટ કરી નાખ્યાં હતાં, ને શેતાને તેનો સંપૂર્ણ કબજો મેળવી લીધો હતો.

તારનારની હળૂરમાં આવ્યાથી સ્વતંત્રતા મેળવવાની ઇચ્છા તેનામાં જાગૃત થઈ; પરંતુ જુને ખ્રિસ્તની શક્તિનો સામનો કર્યો. જ્યારે સહાયને માટે ઇસુને અરજ ગુજારવાનો તે માણસે પ્રયત્ન કર્યો, ત્યારે દુષ્ટ આત્માએ તેના મુખમાં શબ્દો મૂક્યા, અને તેણે ભયગ્રસ્ત થઈને બૂમ પાડી. જૂન વળગેલાં માણસે અંડાપાંડાં તો જોઈ લીધું કે જે પોતાને મુક્ત કરી શકે તેની હળૂરમાં પોતે છે; પરંતુ પેલા સમર્થ જૂનના મદદગારમાં આવવા તે પ્રયત્ન કરતો હતો ત્યારે અન્યની ઇચ્છા તેને રોકતી હતી, અને અન્યના શબ્દો તેને મુખેથી ઉચ્ચારાયા.

શેતાનનું બળ અને સ્વતંત્રતા માટેની માણસની પોતાની ઇચ્છા એ એ વચ્ચેનો અગડો બહુ ભયંકર હતો. તેની માનવતાનો નાશ કરનાર શત્રુ સાથેના ઝગડામાં તે પીડિત માણસનો જીવ જશે એમ લાગ્યું. પરંતુ ઇસુ તારનારે અધિકાર સાથે બોલીને તે કેદીને મુક્ત કર્યો. અને જે માણસને જૂન લાગેલો હતો તે પોતાના પૂરા જાનમાં ને જૂતમુક્ત થઈને અજાયબ થતા લોકો સમક્ષ ઉભો રહ્યો.

મુક્તિ મેળવ્યા બદલ આનંદી સાહે તેણે ઇશ્વરની સ્તુતિ કરી. થોડીજ વાર પર જે આંખમાંથી આંસુપણનો અગ્નિ અપૂરતો હતો તે હવે સમજસકિતથી પ્રકાશિત થઈ, ને આજ્ઞારનાં આંસુથી ઉભરાઈ જવા લાગી. લોકો તો આશ્ચર્યમુગ્ધ થઈ ગયા. તેઓની જીભ છૂટી કે તરત તેઓ એકબીજાને કહેવા લાગ્યા, કે “આ શું છે? આ તો નવો ઉપદેશ છે! કેમકે અધિકારથી તે અશુદ્ધ આત્માઓને પણ આજ્ઞા કરે છે, ને તેઓ તેનું માને છે.” (માર્ક ૧:૨૭)

કાપરનાહમના જૂન વળગેલા માણસની પેટાંજ માણસોનાં, ટોળેટોળાં આજે પણ દુષ્ટ આત્માઓના કાણુ નીચે આવી ગયેલાં છે. જેઓ ઇશ્વરની આજ્ઞાઓમાંથી જાણી જોઈને છટકી જાય છે તેઓ શેતાનના કાણુ નીચેજ પોતાને મૂકી દે છે. ઘણાંય માણસો જૂઠાઈની છડતી કરે છે, ને એવું ધારે છે કે મરજમાં આવશે ત્યારે તે મૂકી દઈશું; પરંતુ તે મોહજાળમાં ફસાતોજ જાય છે, એટલે સુધા કે તેની પોતાની ઇચ્છા કરતાં બળવત્તર ઇચ્છાથી હવે તે કબજે લેવાઈ ગયેલો છે એવું તેને પોતાને માલમ પડે છે. તેની બેદી શક્તિમાંથી તે છટકી શકતો નથી. કાપરનાહમના જૂન વળગેલા માણસની પેટાંજ ગુપ્ત પાપ કે કોઈ પ્રધાન ઇચ્છા તેને નિરૂપાય કેદી બનાવી મૂકે એવો સભવ છે.

તેમ છતાં એવા માણસની સ્થિતિ છેક આશાહીન નથી. આપણી મંજૂરી વગર ઇશ્વર આપણાં મનોને અંકુશમાં લેતો નથી; પરંતુ માણસ કંઈ સત્તાને પોતા પર અમલ કરવા દેશે તે પસંદ કરવાને દરેક માણસ સ્વતંત્ર છે. કોઈ એટલો નીચો પડ્યો નથી, કોઈ એટલો દુષ્ટ થયો નથી, કે જેને ખ્રિસ્ત છૂટકો આપી ન શકે. પેલો જાત વળગેલો માણસ પ્રાર્થનાના શબ્દો ઉચ્ચારવાની

જમાએ શેતાનના સખ્દોજ ઉચ્ચારી શક્યો હતો; તેમ છતાં હૃદયની અનુચ્ચારિત અરજ સાંભળવામાં આવી હતી. કોઈ પણ આત્માએ ખરી અમત્યની વેળાએ કરેલો પોકાર, જલે શબ્દનું ઉચ્ચારણ ન હોય તોપણ, સાંભળાયા વગર રહેવાનો નથી. જેઓ ધૈર્ય સાથે કરાર કરવા કબૂલ થતાં હોય તેઓને શેતાનના બળનો ભોગ બવા કે તેમના પોતાના સ્વભાવથી નબળાઈનો ભોગ થવા દેવામાં આવતાં નથી.

“શત્રુના બધા પરાક્રમ પરનો અધિકાર મેં તમને આપ્યો છે; અને કરાથી પણ તમને ઈજા થશે નહિ”

માર પ્રેરિતોની પેઠે, પાછળથી ઇસુ ખ્રિસ્તે મોકલેલા સીતેર શિષ્યોને પણ તેઓને સોંપાએલા કાર્યની મુદ્રા તરીકે અલૌકિક હતો. આપવામાં આવ્યાં હતાં. તેમનું કાર્ય પૂરું થઈ રહ્યા પછી તેઓએ આનંદ કરતા કરતા પાછા ફરીને કહ્યું, “બ્રહ્મા, તારા નામથી ભુતો પણ અમારે તાએ થયાં છે.” ઇસુએ ઉત્તર આપ્યો, “મેં શેતાનને વિજયી બે પેઠે આકાશથી પડેલો જોયો.” (લુક ૧૦:૧૭, ૧૮).

હવેથી ખ્રિસ્તના અનુયાયીઓએ શેતાનને પરાજય પામેલા શત્રુ તરીકે સેખવાનો છે. પોતાના અનુયાયીઓ માટે વધસ્તંભ પર ઇસુ જે વિજય મેળવવાનો હતો તે વિજય તેમના પોતાના વિજય તરીકે તેઓ સ્વીકારે એવી તેની ઇચ્છા હતી.

પવિત્ર આત્માનું સર્વશક્તિમાન પરાક્રમ એ દરેક અનુયાયી આત્માનો બચાવ છે. ખમાતાપ અને વિશ્વાસદાર જે કોઈએ ખ્રિસ્તનું રક્ષણ મેળવવાનો હક કર્યો છે તેમાંના કોઈને તે શત્રુના બળથી કબાઈ જવા દેશે નહિ. શેતાન એક બળવાન વ્યક્તિ છે એ ખરું છે; પરંતુ ઈશ્વરના નામની સ્તુતિ થાઓ, કે આપણે તારનાર જેણે શેતાનને સ્વર્ગમાંથી ફેંકી દીધો તે વધારે બળવાન છે. શેતાનના બળની જ્યારે આપણે વધારે આંકણી કરીએ છીએ ત્યારે તે ખુશી થાય છે. ત્યારે ઇસુ વિશે કેમ વાત ન કરીએ? ઇસુના બળ અને પ્રેમની વિશેષ આંકણી શા માટે ના કરીએ?

ઉત્તર રાજ્યાસનને ફરી વળતું વચનરૂપી મેઘધનુષ્ય સનાતન સાક્ષી પૂરે છે, કે “ઈશ્વરે જન્મ પર એટલી પ્રીતિ કરી, કે તેણે પોતાનો એકાકીજનિત દીકરો આપ્યો, એ સારું કે જે કોઈ તેના પર વિશ્વાસ કરે તેનો નાશ ન થાય, પણ તે અનંત જીવન પામે.” (યોહાન ૩:૧૬) એ વચન જન્મતને એવી સાક્ષી આપે છે કે જુઠાઈ સાથેની લડતમાં ઈશ્વર કદી પોતાનાં બળનો ત્યાગ કરી દેશે નહિ. જ્યાં સુધી રાજ્યાસન પોતે નમશે ત્યાં સુધીને માટે એ વચન બળ તથા રક્ષણની આપણને ખાતરી આપે છે.

## દૈનિક જીવનમાં વ્યવહારિક મદદ

વાણીની છટામાં જેટલું પરાક્રમ છે, તેના કરતાં શુદ્ધ ને ખરા ખ્રિસ્તી માણસના શાંત ને વાણીવર્તનના મેળવાળા જીવનમાં વધારે પરાક્રમ છે. માણસ જે કહે છે તેના કરતાં માણસ જાતે જે છે તે વધારે અસરકારક છે.

જે આધિકારીઓને ઇસુની પાસે મોકલવામાં આવ્યા હતા તે એવો જવાબ લખને પાછા આવ્યા કે એના જેવું કદી કાંઈ માણસ બોલ્યું નથી. પરંતુ એનું કારણ એ હતું કે એના જેવું જીવન કદી કાંઈ માણસ જીવી શક્યું નહોતું. તેનું જીવન જેવું હતું તેના કરતાં જુદું હોત, તો જેવું તે બોલ્યો તેવું તે એ લોકો શક્યો નહિ હોત. તેનાં વચનોની સાથે વચનો ખરાં છે એવી ખાતરી આપનાર પરાક્રમ હતું; કારણ કે તે વચનો શુદ્ધ ને પવિત્ર, પ્રેમ ને લાગણીથી ભરપૂર વળી પરાંપકારી ભાવ ને સત્યથી ભરપૂર હૃદયમાંથી નીકળતાં હતાં.

અન્ય ઉપર આપણી અસર કેવી થાય છે તેનો આધાર આપણા પોતાના ચારિત્ર્ય ને અનુભવ પર રહેલો છે. ખ્રિસ્તની કૃપાના પરાક્રમની ખાતરી ખીન્ન માણસોને પમાડવી હોય, તો આપણાં પોતાનાં હૃદયો ને જીવનોમાં આપણે તે પરાક્રમ અનુભવવું જોઈએ. આત્માઓના તારણુર્થે જે સુવાર્તાં આપણે રજુ કરીએ, તે જે સુવાર્તાંથી આપણા પોતાના આત્માઓનું તારણુ થયું છે એજ હોવી જોઈએ. ખ્રિસ્ત આપણો અંગત તારનાર છે એવો જીવંત વિશ્વાસ રાખ્યાથીજ અવિશ્વાસુ દુનિયામાં આપણી અસર ફેલાવી શકાય એમ છે. ઝડપથી વધી જતા પ્રવાહમાંથી પાપીઓને આપણે એંચી કાઢવા ઇચ્છતાં હોઈએ, તો ખ્રિસ્ત ઇસુ જે ખડક છે તેના પર પ્રયત્ન તો આપણા પોતાના પગ દઢતાથી હોવા જોઈએ ?

ખ્રિસ્તી ધર્મનું 'અર્' નિશાન શું છે ? મુગટ પહેરવો કે વધસ્તંભ ગળે લટકાવવો એવું કાંઈ બાહ્ય નિશાન તે 'અર્' નિશાન નથી, પરંતુ ઇશ્વર સાથે માણસની સંગત જેથી પ્રગટ થાય તે 'અર્' નિશાન છે. ચારિત્ર્યના બદલાયમાં પ્રદર્શિત થએલ ખ્રિસ્તની કૃપાના પરાક્રમથીજ, ઇશ્વર પોતાના પુત્રને જગતનો તારનાર થવા મોકલ્યો છે, એવી ખાતરી જગતને પમાડવાની છે. નિઃસ્વાર્થ જીવનની અસર જેટલી પરાક્રમવાળી છે તેટલી બીજી કાંઈ અસર પ્રરાક્રમવાળી નથી. સુવાર્તાંની સત્યતાની તરફેણમાં જે બળવાનમાં બળવાન ફલીલ કે પૂરાવો રજુ કરી શકાય તે શું ? પ્રેમ કરનાર અને પ્રેમપાત્ર ખ્રિસ્તી માણસ એજ એવી ફલીલ કે પૂરાવો છે.

## કસોટીમાં રહેલી સિદ્ધાંત

એવું જીવન માળવામાં, એવી અસર અર્થતાવવામાં હગ્ગે ને પગલે ખાસ પ્રયત્ન, આત્મભોમ ને આત્મસાસનની જરૂર પડે છે. એ નહિ સમજવાને લીધેજ ખ્રિસ્તી જીવનમાં ધણું સહેલાઈથી નાસીપાસ થઈ જાય છે. ધણુંય માણસો નિખાલસપણે ઇશ્વરની સેવામાં પોતાનાં જીવનેાનું અર્પણ કરે છે; પરંતુ એવું અર્પણ ક્યાં પછી અગાઉ કદી નહિ વેડેલી એવી મુશ્કેલીઓ, કસોટીઓ ને મુંઝવણો આવી મળવાથી તેઓ અજાણ્ય ને નાસીપાસ થાય છે. તેઓ ખ્રિસ્તના જેવા ચારિત્ર્યને માટે અને પ્રભુના કામને સારૂ યોગ્યતા મેળવવાને માટે પ્રાર્થના કરે છે, ત્યારે એને બદલે તેમના સ્વભાવમાં રહેલી બધી ભૂંડાઈ કામમાં સેવાની જરૂર જણાય એવા સંજોગોમાં તેઓ મુકાઈ જાય છે જે ખામીઓ પોતામાં છે એવી તેમને શંકા પણ નહિ હોય, તેવી ખામીઓ પ્રગટમાં આવે છે. પુરાણ વખતના ઇસ્રાએલીઓની પેઠે તેમના મનમાં પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે કે, “જે ઇશ્વર અમને દોરતો હોય, તો આ બધું અમારા પર કેમ આવી પડે છે ?”

પરંતુ ઇશ્વર તેમને દોરે છે, માટેજ એ બધું તેમના પર આવી પડે છે એ તેમણે સમજવાનું છે. કસોટીઓ ને મુસીબતો એ સિદ્ધાંતને માટે ઇશ્વરની પસંદ કરેલી રીતો છે, અને કહેલને માટે તેની હાવેલી શરતો છે. માણસો પોતે પોતાને જેટલા ઓળખે છે તેના કરતાં માણસોનાં હૃદયોનાં જાણનાર તેમને વધારે જારી રીતે ઓળખે છે. જેટલાંક માણસોમાં એવી સક્રિયતા ને વૃત્તિઓ છે કે જે યોગ્ય દિશામાં દોરવાય તો ઇશ્વરના કામની પ્રગતિમાં વાપરી શકાય એમ છે, એ તે જુએ છે, એવાં માણસોને ઇશ્વર પોતાની વ્યવસ્થામાં એવા સંજોગોમાં મૂકે છે, કે તેમના જીવનમાંની જે ખામીઓ તેમની પોતાની જાણમાં અગાઉ આવેલી નહિ તે તેઓ જાણે. એ ખામીઓ સુધારીને તેની સેવાને માટે પોતાને લાયક બનાવવાની તક તે તેમને આપે છે. તેઓ શુદ્ધ થાય માટે ધણી વાર તે તેમને દુઃખની જવાબાઓમાં પડવા દે છે.

દુઃખો સહન કરવાનાં આવે છે એ પરથી એમ દર્શાવવામાં આવે છે કે પ્રભુ ઇસુની દૃષ્ટિએ આપણામાં રહેલું કંઈક કિંમતી જણાય છે, અને એ કિંમતી ગુણ કે વૃત્તિને ખીસવવાની તેની ઇચ્છા છે. જેથી ઇશ્વરનું નામ મહિમાવાન થઈ શકે એવું કશું તેના જોવામાં ન આવે, તો આપણી શુદ્ધિ કરવામાં તે વખત બગાડે નહિ. નિરૂપયોગી પત્થરોને તે પોતાની બહોમાં નાખતો નથી. કાચી ધાતુ, પણ જે કિંમતી ધાતુ છે તેનેજ તે શુદ્ધ કરે છે. સોદાને અને પોલાદને છુદાર બહોમાં જા માટે નાખે છે ? તે કઈ જાતની ધાતુ છે તે જાણવા માટેજ. એજ પ્રમાણે



Navnit Shah

“કુંભાર મટોડી લઇને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે તેનો ઘાટ ઉતારે છે.”

ઇશ્વર પોતાનાં પસંદ કરેલાંને દુઃખરૂપી ભઠ્ઠીમાં પડવા દે છે તેનું પણ કારણ એજ છે કે તેઓના સ્વભાવ કેવા છે તે પરખાય, અને ઇશ્વરના કામને માટે તેઓને પડી શકાય કે કેમ તે પણ પરખાય.

કુંભાર મટોડી લઇને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે તેનો ઘાટ ઉતારે છે. તે મટોડીને ગૂદે છે ને જે કરવું હોય તે કરે છે. તે તેને ખૂટી પાડે છે ને બેગી પણ કરે છે. તે તેને પત્તાળે છે ને સૂકવે છે. તે તેને અડક્યા વગર એમ ને એમ પણ થોડો વખત પડી રહેવા દે છે. ઘાટ ઉતારી શકાય એવી નરમ તે અને છે એટલે તે તેમાંથી વાસણ ધડવાનું કાર્ય ચાલુ કરે છે. તે તેનો ઘાટ ઉતારે છે, ને ચાક પર મૂકી આમનેમથી નકામી મટોડી કાઢી નાખી તેને સરસ બનાવે છે પછી તે તેને તડકે સૂકવે છે ને ભઠ્ઠીમાં પકવે છે. એવી રીતે મટોડીમાંથી વાપરવા લાયક યોગ્ય વાસણ અને છે. એજ પ્રમાણે મહાન કારીગર ઇશ્વર આપણો પણ ઘાટ ઉતારવા



ધમ્મે છે. તેથી જેમ કુંભારના હાથમાં મટે ડી હોય છે તેમજ આપણે ઇશ્વરના હાથમાં હોવાનો જરૂર છે. કુંભારનું કામ કરવાનો આપણે પ્રયત્ન કરવાનો નથી, આપણું કામ તો આપણો ઘાટ ઘડાય માટે મહાન કારીગરના હાથમાં પોતાને સોંપી દેવાનું છે.

“વહાલાંઓ, તમારી પરીક્ષા સાર જે અગ્નિરૂપી દુઃખ તમને થાય છે, તેમાં નવાઈ ન જાણો કે જાણે તમને કંઈ નવું થયું હોય; પણ ખિસ્તનાં દુઃખોના તમે ભાગીઆ છો એટલામાં દરખાઓ, એ માટે કે તેનો મહિમા પ્રગટ થાય, ત્યારે તમે મહુ ઉલ્લાસથી આનંદ કરો.” (૧ પીતર ૪:૧૨, ૧૩)

દિવસના પૂરેપૂરા અજવાળામાં અને ખીખાં પક્ષીઓના સાદ સંભળાતાં હોય ત્યારે પાંજરામાં પુરાએણું પક્ષી તેનો માત્રિક જે ગીત તેને શીખવવા માગે છે તે ગાશે નહિ. તે થોડું આ, થોડું પેટું એમ કટકે કટકે શીખે છે, પણ જુદું ને આખું સંગીત કદી શીખતું નથી. પરંતુ માત્રિક પીજરા પર કપડું ઢાંકે છે, અને જે ગીત પક્ષીને ગાવાનું છે તેજ તે સાંભળે એવી જગાએ તેને મૂકે છે. તેને પૂરેપૂરું આવડે ત્યાં સુધી અધારામાં તે વારંવાર તે ગીત ગાવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને આવડ્યા પછી તે પૂરા આનંદથી ને પૂરી હાંસથી તે સુંદર સૂર તે ઘસકારે છે. પછી તે પક્ષીને કાઢવામાં આવે છે, ને ત્યાર પછી હમેશ અજવાળામાં પણ તે ગીત તે ગાઈ શકે છે. એવીજ રીતે ઇશ્વર પોતાનાં બાળકો સાથે વર્તે છે. તે આપણને ગીત શીખવવા માગે છે, અને દુઃખરૂપી અધિકારમાં તે સોંપી દેલા પછી આપણે હમેશ તે ગાઈ શકીએ છીએ.

### ઇશ્વરની યોજનાઓ શ્રેષ્ઠ છે

મણાં માણસો પોતાના જીવનકાર્યથી અસંતોષી હોય છે. કારણ કદાચ એ હોય કે તેમનું વાતાવરણ અનુકૂળ નથી; અથવા અમે તો આના કરતાં વધારે મોટી જવાબદારીનાં કામો કરી શકીએ એમ છે એવું તેઓ પોતા વિષે ધારે છે, ત્યારે તેમનો સમય બહુજ સાધારણ કાર્યમાં રોકાઈ રહેલો હોય છે; અથવા તેમને એમ લાગે છે કે અમારા પ્રયત્નોની કોઈ કદર કરતું નથી, અથવા તે નિષ્ફળ નીવડે છે; અથવા અમારું બિવિધ અયોક્તિ છે.

પરંતુ આપણે એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ, એટલે આપણે જે કામ કરવાનું છે તે વખતે આપણી પસંદગી પ્રમાણેનું ન હોય, પણ આપણે તો તે કામને આપણે માટે ઇશ્વરે પસંદ કરેલા કામ તરીકે સ્વીકારવાનું છે. આપણને યમનું હોય કે ના યમનું હોય, પરંતુ જે દરજ આપણી પાસેમાં પાસે છે તે આપણે

બળવવાનીજ છે. “જે કંઈ કામ તારે હાથ લાગે તે તારા બળથી કર; કેમકે જે તરફ તું ચાલ્યો જાય છે તે રીએતમાં કંઈ કામ અથવા યોજના અથવા જ્ઞાન અથવા બુદ્ધિ નથી.” (સલાહિકક ૯:૧૦).

આપણી યોજનાઓ તે ઇશ્વરનીજ યોજનાઓ છે એવું હમેશાં હોતું નથી. આપણા ઇરાદાઓ સારામાં સારા હોય, તેપણ આપણે માટે તેમજ ઇશ્વરના કાર્યને મટે તે ઇરાદાઓને નકારી કાઢવા એ સારામાં સારું છે એમ પણ તેને (ઇશ્વરને) લાગે એ બનવા જોગ છે. હાઉંદના સબંધમાં ઇશ્વરે એમજ કયું હતું.

ઇશ્વરને માટે ખરેખરો ભોગ આપવાનું આપણને કદી કહેવામાં આવતું નથી. બધું બાબતો આપણે ઇશ્વરને આપીને કરી દેએ એવું ઇશ્વર આપણને કહે છે ખરો, પરંતુ એમ કરવામાં સ્વર્ગ બધીજ પ્રવાણમાં આપણને નડતરરૂપ બાબતોજ આપણે ઊડવાની હોય છે. જે બાબતો જાતે સારી છે એવી બાબતોનો ત્યાગ કરવાનું આપણને કહેવામાં આવે, ત્યારે પણ આપણે ખાતરીથી માનવું જોઈએ કે ઇશ્વર આપણે માટે કંઈક વધારે સારૂ કરવાની યોજના કરે છે.

જે મામિક ને બેદી બાબતોએ આ જીવનમાં આપણને હેરાન કર્યાં છે ને નિરાશ કર્યાં છે તે બધી બાબતો આવનાર જીવનમાં સ્પષ્ટ થઈ જશે. ત્યારે આપણને માલૂમ પડશે કે આપણી જે પ્રાર્થનાઓના ઉત્તર દેખીતી રીતે આપણને મળ્યા નથી તેવી પ્રાર્થનાઓ, તેમજ આપણી જે જે આશાઓ નિષ્ફળ નિવડેલી છે તે બધી આશાઓ આપણા મોઢામાં મોઢા આશીર્વાદરૂપ નીવડેલી છે.

ફરજ ગમે તેટલી હલકી હોય તેપણ પ્રત્યેક ફરજને આપણે પવિત્ર સમજીને બળવવાની છે, કારણ કે એવી ફરજ પણ ઇશ્વરની સેવાનું એક અંગ છે. આપણી રોજી પ્રાર્થના આ પ્રમાણે હોવી જોઈએ: “મારાથી જેટલું થઈ શકે એટલું બધું હું કરું એવી મને સહાય કરજો. હું જેવું કરું છું તે કરતાં વધારે સારું શી રીતે થઈ શકે તે મને શીખવજો. મને કાર્ય કરવાની શક્તિ ને આનંદી સ્વભાવ આપજો. હસુ તારનારની પ્રેમાળ સેવા મારા સેવાકાર્યમાં દાખલ કરવામાં મને સહાય આપજો.”

### ખરી મોઢાઈ

માણસની કિંમતની આંકણી કરવામાં ઇશ્વર તેમનું દ્રવ્ય, તેમની ડંઢવણી કે તેમનો ફરજને એવું કયું ધ્યાનમાં લેતો નથી. તેમના હેતુમાં રહેલી શુદ્ધતા ને ચારિત્ર્યમાં રહેલી સુદરતા એજ તે લક્ષમાં લે છે, ને એ વડે આંકણી કરે છે. પોતાના પવિત્ર આત્માનો કેટલો દિરસો તેમની પાસે છે, ને પોતાની પ્રતિમા તેમના જીવનમાં કેટલે અંશે પ્રગટ થાય છે એજ તેને તો જોવું છે. ઇશ્વરના



“જેમાં તમને બધું તમારો વિરોધ દેખાય છે એવા સૌથી અધિકારમય કે દુઃખના દિવસોમાં ઇશ્વર પર બરોસો રાખો.”

રાજ્યમાં મોટા ઢોલું એટલે શું? નગ્નતામાં, વિશ્વાસના નિખાલસપણામાં ને પ્રેમની શુદ્ધતામાં બાળકના જેવા થવું તે.

ખ્રિસ્તે કહ્યું છે, કે “તમે જાણો છો કે વિદેશીઓના રાજ્યો તમો પર પછીપછી કરે છે, ને જે મોટા છે તેઓ એઓના પર અધિકાર ચલાવે છે. પણ તમારામાં એવું ન થાય; પણ તમારામાં જે કાંઈ મોટો થવા માટે તે તમારો સેવક થાય.” (માત્થી ૨૦:૨૫, ૨૬)

માણસોને ઉપરથી મળી શકતાં સર્વ દાનોમાં સૌથી મોટું દાન કયું છે? ખ્રિસ્તની સાથે તેનાં દુઃખોના બાગીઆ થવું એજ સૌથી મોટું દાન ને સૌથી મોટું માન છે. હોખ જીવતો આકાશમા લઈ લેવાયો તેને નહિ, તેમજ એલીયા જે

અગ્નિરથદ્વારા ઉપર ચઢી મથો તેને નહિ, પરંતુ ચોદાન બામિરમા કરનાર જેને કેદખાનામાં મારી નાખવામાં આવ્યો તેને પેલા બેના કરતાં વધારે મોટા ને માનવ તો મણવામાં આવ્યો છે. “શિસ્તને વારતે તમને આ કૃપા અપાએલી છે, કે તેના પર વિશ્વાસ કરવો કેવળ એમ નહિ, પણ તેને વારતે કુ:ખ પણ સહેવું.” (દ્વિતિયીએને પત્ર ૧:૨૬)

અવિબ્ધને માટે યોજનાઓ

ધણાંય માણસો એવાં છે કે જે અવિબ્ધને માટે ખાસ યોજનાઓ કરી શકતાં નથી. તેમનું જીવન અચેક્ષક હોય છે. ખીનાઓ કે બાજતેનું પરિણામ તેઓ જોઈ શકતાં નથી. તેથી તેમનામાં ધણી વાર ચિંતા ને અશાંતિ રહેલી હોય છે. આપણે માફ રાખવું જોઈએ કે આ દુનિવામાં ઇશ્વરનાં બાળકાનું જીવન તે માત્રાજીના જીવન જેવું છે. આપણાં પોતાનાં જીવનોની યોજના કરવાનું જ્ઞાન આપણામાં નથી. આપણું અવિબ્ધ ધડવું એ આપણું કામ નથી. વિશ્વાસથી ઇશ્વારીય જે ઠેકાણું વારસાને સારૂ પડનાર હતો, તેમાં જીવને તેકુ પામીને આશાધીન થયો; એટલે પોતે ક્યાં જાય છે એ ન જાણતાં તે નીકળ્યો.” (દ્વિતિયાંને પત્ર ૧૧:૮).

શિસ્તે પોતાના પૃથ્વી પરના જીવનમા પોતાને માટે કાંઈ યોજના ધરી નહોતી. તેને માટે ઇશ્વરની જે યોજનાઓ હતી તેજ તેણે સ્વીકારી હતી, અને રાજ રાજ ઇશ્વર પિતા પોતાની યોજના પ્રગટ કરેલો. એજ રીતે આપણે ઇશ્વર પર આધાર રાખવો જોઈએ, કે જેથી આપણાં જીવન તેની ઇચ્છા પ્રગટ કરનારાં જીવન બને. જેમ જેમ આપણે આપણા માર્ગો તેન આધીન કરતાં જઈએ છીએ, તેમ તેમ તે આપણાં પગલાં ગોઠવતો જશે.

ઉજ્જવલ અવિબ્ધની યોજના કરનારાં ધણાંય એવાં માણસો છે, કે જેઓ છેક નિષ્કૃષ્ણ નીવડેલાં છે. ઇશ્વરને તમારે માટે યોજના કરવા દો. ઇશ્વર “પોતાના બકતોના પગ સંભાળી રાખશે” (૧ સમુએલ ૨:૬). માટે તેની દોરવણી પર નાના બાળકની પેઠે આધાર રાખો. ઇશ્વરનાં બાળકો આરંભથીજ અંત અવસા પહેલેથીજ છેવટ જોઈ શકતાં હોય, વળી ઇશ્વરના સાથીકામદારો બનીને જે હેતુ તેઓ પાર પાડતાં જાય છે તેનો મહિમા જોઈ શકતાં હોય, ત્યારે જેવી રીતે દોરાવાનું તેઓ પસંદ કરે તે કરતાં બીજી કાંઈ રીતે ઇશ્વર તેમને કદી દોરતો નથી.

ઇશ્વર પૂરું પાડશે

શિસ્તના અનુયાયીઓ તરીકે પોતાને જોળખાવનારાંમાંનાં ધણાંનાં હૃદયો ચિંતાતુર ને ગભરાવણાં હોય છે. એનું કારણ એ કે ઇશ્વર પર પૂરેપૂરો બરોસો રાખતાં તેઓ બીહે છે. ઇશ્વરને તેઓ પોતાનું પૂરેપૂરું અર્પણ કરી દેતાં નથી;

કારણ કે એવા સંપૂર્ણ સમર્પણમાં રહેલાં પરિણામોથી તેઓ મનરાગ છે, એવું સમર્પણ ક્યાં વગર તેઓને શાંતિ મળી શકવાની નથી.

ચિંતાના બોજ નીચે ધણાં હૃદયો દબાઈ રહેલાં છે, કારણ કે જીવન વિશે દુનિયાનું જે ધોરણ છે તેને પહોંચવાની તેઓની કાશીપ દોષ છે. તેઓએ દુનિયાની સેવા પસંદ કરી છે, તેની મુજબજો સ્વીકારેલી છે, ને તેના રિવાજો મહત્વ કરેલા છે. એવું કરવાથી તેમનું ચારિત્ર્ય બગડે છે, ને તેમનું જીવન કંટાળામય બને છે. કાયમની ચિન્તા જીવનશક્તિઓને ક્ષીણ કરી નાખે છે. તેઓની ગુલામીની આ ઝુંસરી દૂર થાય એવી આપણા પ્રભુની ઇચ્છા છે. તે પોતાની ઝુંસરી સ્વીકારવાનું તેમને આમંત્રણ આપતાં કહે છે: “મારી ઝુંસરી સહેજ, ને મરો બેઠો હજી છે.” (માત્થી ૧૧:૩૮). ચિન્તા આંધળી છે, ને ભવિષ્યને નિહાળી શકતી નથી; પરંતુ ઇસુ તો પહેલેથીજ છેવટ જોઈ શકે છે. દરેક મુશ્કેલીમાં રાહત પમાડવાને માટે તેણે પોતાનો માર્ગ તૈયાર કરી રાખેલોજ છે. “સીધા ચાલનારાથી તે કંઈ સાઈ વાનું પાછું નહિ રાખશે.” (ગીતશાસ્ત્ર ૮:૧૧).

જે વિશે આપણે કરુંપ નથી બાંધતાં એવી હજારો રીતો આપણા સંરક્ષણ તથા પોષણને અર્થે આપણા સ્વર્ગી પિતાની પાસે છે. ઇશ્વરની ઇચ્છા જે છે તેનેજ સૌથી મોટું સ્થાન આપવું એવા એકજ સિદ્ધાંતને જેઓ સ્વીકારી લે છે તેઓની મુજબજો અલોપ થઈ જતી જણાશે, અને તેઓના પગની આગળ સ્પષ્ટ માર્ગ તેમને દેખાશે.

### ઉત્તેજનદાયક વિશ્વાસ

આજની દરજો વિશ્વાસુપણે બળવવી એ આવતી કાલે ઉપસ્થિત થનાર કસોટીઓની સારામા સારી તૈયારી છે. આવતી કાલની જવાબદારીઓ ને ચિન્તાઓ આજે એકઠી કરીને આજના બોજમાં ન ઉમેરો. “દહાડાને સાઈ દહાડાનું દુઃખ બસ છે.” (માત્થી ૬:૩૪)

જેમાં તમને બધું તમારી વિશ્વ દેખાય છે, એવાં સૌથી અધિકારમય કે દુઃખના દિવસોમાં ઇશ્વર પર બરોસો રાખો. કારણ કે ઇશ્વર પોતાના લોકોના હિતમાં બધું સાઈજ કરીને પોતાની ઇચ્છા પાર પાડતો જાય છે. તેના પર પ્રેમ કરનાર ને તેની સેવા કરનારનું બળ દહાડે દહાડે નવું ને નવું કરાવું જશે.

પોતાના સેવકોને જે જે પ્રકારની સહાયની જરૂર છે તે બધી તેમને આપવાને ઇશ્વર સમર્થ ને રાજી છે. તેમની જાતજાતની અમત્યોને માટે જેવી શુદ્ધિની જરૂર છે તે તે તેમને પૂરી પાડશે.

## ઉચ્ચતમ અનુભવ

ખ્રિસ્તના તાળ ને તાળ પ્રકટીકરણની આપણને જાણ નરર પડે છે, એટલે તેના શિક્ષણ સાથે મેળ ખાય એવા રાજીંદા અનુભવની આપણને જાણ નરર પડે છે. જોયી અને પવિત્ર સિદ્ધિઓને આપણે પહોંચી શકીએ એમ છે. આપણે જ્ઞાનમાં તેમજ સદ્ગુણમાં જાણ પ્રગતિ કરતાં રહીએ એજ આપણે મારે ઇશ્વરનો હેતુ છે. તેનો નિયમ તે તેના પોતાના સાદનો પડ્યો છે, જે સર્વને એવું આમંત્રણ આપે છે કે “હજી ઉપર આવો, પવિત્ર થાઓ, હજી વધારે પવિત્ર થાઓ.” ખ્રિસ્તી ચારિત્ર્યની સંપૂર્ણતા મેળવતાં મેળવતાં આપણે પ્રતિદિન આગળ ને આગળ વધી શકીએ છીએ.

ઇશ્વરના મહાન કુટુંબનાં જેઓ સલામદ થઇ ચુકેલાં છે એવાંમાંનાં ધણાંય ઇશ્વરનો મહિમા નિદાનવો એટલે શું અને મહિમાથી મહિમા સુધી બદલાતાં જવું એટલે શું તે વિષે બહુજ થોડું, બહુજ નહિ જેવુંજ જાણે છે. ખ્રિસ્તની ઉત્તમતાની કેટલાંકને કેવળ ઝાંખીજ થએલી છે, એટલામાં તેમનાં હૃદયો આનંદથી ઉછળે છે. તેઓ તારનારના પ્રેમના વધારે સંપૂર્ણ ને વધારે જોડા દર્શનની ઇચ્છા સેવે છે. તેઓના આત્માની પ્રત્યેક ઇચ્છા ઇશ્વરને મારે તેઓ રાખે તો કેવું સારું! જેઓ પોતાની સાથે પવિત્ર આત્માને કામ કરવા દે છે તેમની સાથે પવિત્ર આત્મા કામ કરે છે, જેઓ પોતાને પડાવા દે છે તેમને તે ઘડે છે, જેઓ પોતાને બદલાવા દે છે તેમને તે બદલે છે. આત્મિક વિચારોની અને પવિત્ર વાતચિતની સંસ્કૃતિ પોતાને પમાડો. ઇશ્વરના મહિમારૂપ પ્રજાતનાં પ્રથમ ફિરજોજ ફક્ત તમે જોયાં છે. પરંતુ ઇશ્વરની જોળખાણમાં જેમ જેમ તમે આગળ વધો છો, તેમ તેમ તમે જાણશો કે, “સદાચારીનો પથ ઝમઝમતા પ્રકાશ જેવો છે.” (નીતિવચનો ૪:૧૮)

### પ્રભુનો આનંદ

ખ્રિસ્તે કહ્યું છે, કે “તમારામાં મારો આનંદ રહે, ને તમારો આનંદ સંપૂર્ણ થાય, એ મારે મેં તમને એ વાતો કહી છે.” (યોહાન ૧૫:૧૧).

ઇસુ ખ્રિસ્ત હમેશાં પોતા સમક્ષ પોતાના જીવનકાર્યનું પરિણામ નિદાનવો. તેનું પૃથ્વી પરનું જીવન હમેશાં શ્રમ ને આત્મજોગથી ભરપૂર હતું, તેમ જતાં એ બધું દુઃખ વ્યર્થ જવાનું નથી એ વિચારથી તે આનંદી પણ રહેતું. માણસોના

જીવના બહુભાષાં પોતાનો જીવ આપવાથી ઇશ્વરની પ્રતિમા માણ્યસન્નતમાં તે પાછી લાવવાનો હતો. તે આપણને ધૂળમાંથી ઊંચકી કાઢવા માગતો હતો, તેના પોતાના ચારિત્ર્ય પ્રમાણે આપણું ચારિત્ર્ય ઘડવા માગતો હતો, અને તેના પોતાના ગોરવથી તેને સુશીલીત કરવા માગતો હતો.

ખ્રિસ્ત પોતાના આત્માના કષ્ટનું ફળ જોઈને સંતોષ પામ્યો હતો. અનંતકાળના વિસ્તારને તેણે પોતાની દૃષ્ટિમાં સમેટ્યો, અને તેની પોતાની દીનાવસ્થાદ્વારા જેઓ ક્ષમા ને સાર્વાકાસિક જીવન મેળવવાનાં હતાં તેમનું સુખ નિહાળ્યું. તેમના અપરાધોને લીધે તે વીંધાયો, તેમના અન્યાયોને લીધે તે કચકાયો. તેમની ક્રાંતિની ક્ષિપ્ત તેના પર પડી, ને તેના સોળથી તેમને સાંભળ્યું મળ્યું. ઉદ્ધાર પામેલાંનો પોષક તેણે સાંભળ્યો. મુકિત પામેલાંને તેણે મુક્તાનું તથા હલવાનું ગીત માતાં સાંભળ્યાં. જોકે લોહીનું નામિરમા તેને પ્રથમ પામવાનું હતું ખરું, જોકે જગતનાં પાપોને ભાર તેના નિર્દોષ આત્માને દાખી દેવાનો હતો ખરો, અને જોકે અકચનીય અહસોદનો પડછાયો તેના ઉપર પડેલો હતો ખરો; તોપણ તેની આમળ મૂકાએલા આનંદની ખાતર તેણે વધસ્તંભ વેઠવાનું પસંદ કર્યું અને શરમને ધિક્કારી કાઢી.

એ આનંદમાં તેના સર્વ અનુયાયીઓએ ભાગ લેવાનો છે. હવે પછીનું જીવન મને તેટલું મહાન ને મહિમાવંત હોય, તોપણ છેવટના છૂટકાના સમય સુધી આપણે બધાજ બહો રાખી મુકાએલો છે એમ નથી. હાલના જીવનમાં પણ વિશ્વાસદ્વારા આપણે તારનારના આનંદમાં પ્રવેશવાનું છે. મુક્તાની પેઠે, જે અદૃશ્ય છે તેને જોતાં જોતાં આપણે વેઠવાનું છે.

હવે મંડળી એ તો યુદ્ધ કરનારી મંડળી છે. હમણાં તો અંધકારમય જગત આપણી સાથે આવીને ઉભેલું છે, જાણે દુષ્ટતાનેજ અપોષ્ટ ચૂકેલું એવું જગત દીસે છે. પરંતુ યુદ્ધ થઈ ચૂક્યું હશે ને વિજય મેળવાઈ ગયો હશે એવો એક દિવસ આવવાનો છે. જેમ આકાશમાં તેમ પૃથ્વી પર ઇશ્વરની ઇચ્છા પૂરી કરવાની છે. ઉદ્ધાર પામેલાં રાષ્ટ્રો સ્વર્ગના કાષ્ઠા વગર અન્ય કાષ્ટ કાષ્ઠો જાણશે નહિ. ત્યારે બધાં આનંદી ને સંયુક્ત કુટુંબ બની જશે, ને સર્વ જણે સ્તુતિ તથા ઉપકારનું વસ્ત્ર એટલે ખ્રિસ્તના ન્યાયીપણાનું વસ્ત્ર પહેરેલું હશે. આખી પ્રકૃતિ તેનું ઉત્તમોત્તમ સૌંદર્ય ધારણ કરીને ઇશ્વરને સ્તુતિ તથા આદરભાવની અંજલી અર્પશે. સ્વર્ગના પ્રકાશમાં આખી દુનિયા ઝળહળશે. ચંદ્રનું તેજ સૂર્યના તેજ જેવું થશે, ને સૂર્યનું તેજ હમણાંના કરતાં સાતગણું વધારે થશે. વર્ષો આનંદથી પસાર થશે. એ દૃશ્ય પર પ્રભાતના તારાઓ

એકઠા થઈ માયન કરશે, અને ઈશ્વરપુત્રો હર્ષનો પોકાર કરશે, ત્યારે ઈશ્વર પિતા ને ખ્રિસ્ત પુત્ર સંયુક્ત હૃદયે પીઠાવશે, કે “હવે પછી પાપ થશે નહિ, તેમજ હવે પછી મરણ પણ થવાનું નથી.”

ભાવિષ્યના ગૌરવનાં એ દર્શનો, ઈશ્વરના હાથે દોરેલા એ ચિત્રપટો ઈશ્વરનાં બાળકોને વહાલાં લાગવાંજ નોંધએ.

અનંતકાળને જિંમરે ઉભા રહો, અને ખ્રિસ્તની ખાતર સહન કરવું તેને અધિકાર તથા માન સમજીને જેઓએ આ જીવનમાં ખ્રિસ્તની સાથે સહકાર કર્યો છે તેઓને અપાએલો કૃપાવંત આવકાર સાંભળો. દુતોની સાથે તેઓ પોતાના મુઠો ઉદ્ધાર કરનારના ચરણ આગળ નાખીને ઉદ્ધાર કાઢે છે, કે “જે હલવાન મારી નંખાયું હતું તે પરાક્રમ તથા સંપત્તિ તથા જ્ઞાન તથા સામર્થ્ય તથા માન તથા મહિમા તથા સ્તુતિ પામવા લાયક છે.....રાજ્યાસન પર જે બેઠેલો છે તેને તથા હલવાનને સ્તુતિ તથા માન તથા મહિમા તથા બળ સદાસર્વકાળ સુધી થાઓ.” (પ્રક્ટીકરણ ૫:૧૨, ૧૩).

ત્યાં ઉદ્ધાર પામેલાં જેઓએ તેમને મહિમાવાન તારનાર તરફ દોર્યા તેમને બેઠે છે. જે જીવન ઈશ્વરના જીવનની બરાબરી કરે છે તે જીવન માણસોને માટે જે મરણ પામ્યો તેની સ્તુતિ કરવામાં તેઓ એકત્ર થાય છે. હવે યુદ્ધ પૂરું થઈ ચૂક્યું છે. સત્તાવણી ને ઝવડાનો અંત આવી ગયેલો છે. ઉદ્ધાર પામેલાં ઈશ્વરના રાજ્યાસનની આસપાસ ઉભાં ઉભાં વિજયના નાદોથી આખા ગગનને ગજવી મૂકે છે. ત્યાર પછી બધાં આ આનંદી ટેક ઝીલે છે: “જે હલવાન મારી નંખાયું હતું તે લાયક છે” અને તેણેજ ઈશ્વરને માટે અમારો ઉદ્ધાર કર્યો છે.

“એ જોયું, ને જુઓ, સર્વ દેશમાંથી આવેલાની, સર્વ જૂન તથા લોક તથા બોલીના માણસોની એક મોટી સભા જે કોઠથી ગચ્છાય નહિ; તેઓ રાજ્યાસનની આગળ તથા હલવાનની આગળ ઉભા રહ્યા; તેઓએ એન વચ્ચે પહેરેલાં હાતાં, ને તેઓના હાથમાં ખજૂરીની ડાળાઓ હતી; અને તેઓ મોટી વાણીએ પોકારીને કહે છે, કે અમારો દેવ, રાજ્યાસન પર જે બેઠેલો છે તેને તથા હલવાનને તારણસ્તુતિ હોજો.” (પ્રક્ટીકરણ ૭:૯, ૧૦)

જેઓ મોટી નિપત્તિમાંથી આવ્યા તેઓ એ છે, અને તેઓએ પોતાનાં વચ્ચે ધોયાં ને હલવાનના લેહીમાં ઉજળાં કર્યાં. એ માટે તેઓ દેવના રાજ્યાસનની આગળ છે, ને તેના મંદિરમાં રાતદહાડો તેની સેવા કરે છે; અને રાજ્યાસન પર જે બેઠેલો તે તેઓ પર મંડપરૂપે રહેશે. તેઓને ફરી જન્મ નહિ લાગશે, ને ફરી તરસ પણ નહિ લાગશે, ને સૂર્યનો તડકો અથવા કંઈ પણ ગરમી તેઓના પર



નહિ પડશે. કેમકે જે હજારાન રાજ્યાસનની મધ્યે છે, તે તેઓનો પાળક થશે. ને જીવનના પાણીના ઝરાઓ પાસે તેઓને દારી હશે; અને હથર તેઓની આંખો પાંચી. હરેક આંખ કોલી નાખશે.” (પ્રક્ટીકરણ ૭:૧૪-૧૭) “અને મરણ ફરી થનાર નથી, અને શોક કે રડવું કે કષ્ટ ફરી થનાર નથી; કેમકે પ્રથમની વાતો જતી રહેલી છે.” (પ્રક્ટીકરણ ૨૧:૪)

અણુદીઠ જાગૃતોનું આ દર્શન આપણે હમેશા આપણી સમક્ષ રાખવાની જરૂર છે. એમ કરવાથીજ મર્યાદિત સમયને સમતાં વાનાં અને સર્વકાળને સમતાં વાનાંની યોગ્ય કદર કરવાને આપણે સક્તિમાન થઈશું. ઉચ્ચતર જીવનને અન્ય પર અહર કરવાની સક્તિ જે આપણને આપશે તે એજ છે.

### હથરની સાથે પહાડ પર

હથર આપણને દરમાવે છે, કે “મારી પાસે પહાડ પર આવો.” હંસાએલી લે કોને હોડાવવામાં મુશ્કા હથરના હાથમાં સાધન જતી શકે ત્યાર પહેલાં પહાડીઃ. એમાં કેશણમાં હથર સાથે યાગીસ વર્ષોની સંગમ તેને મારે ઠરાવવામાં આવેલી હતી. હથરનો સંદેશો તે ફરન રાજ પાસે સહ જવ તે પહેલાં જળના પ્રાડવામાં તેણે દુન સાથે વાત કરી હતી. હથરના લોકોના પ્રતિનિધિ તરીકે હથરનો નિયમ મેળવનાર તે યા.ય તે પહેલાં તેને પહાડ પર બોલાવવામાં આવ્યો હતો, જ્યાં તેણે હથરનું ગૌરવ એવું હતું. યુનિયનના પર ન્યાયસાસન દરમાવ્યા પહેલાં તેને પહાડની ગૂફામાં સંતાડવામાં આવ્યો હતો, અને હથરે તેને કહ્યું, “તારી આમળા હું પહોચાડનું નામ પ્રગટ કરીશ.” (નિર્ગમન ૩૩:૧૬) “હવાળું નથા કૃપાળું દે, મંદરેષી, અને અનુમદ તથા સત્યથી ભરપૂર..... કોપિનને નિર્દોષ કરાવનાર નહિજ.” (નિર્ગમન ૩૮:૬, ૭) મુસાએ ઈસાએજ મારેનો પોતાનો ભાર પોતાની જાંઘીની સાથે ઉતાર્યો તે પહેલાં હથરે તેને પિરગાહ પહાડના શિખર પર બોલાવીને વચનદત્ત દેવનો મદિમા તેની આગળ ખુલ્લો કર્યો.

સિપ્પો તેમને સોંપેલા કામે નીકળે તે પહેલાં ઇસુ પાસે પહાડ પર તેમને બોલાવવામાં આવ્યા હતા. પચાસમાના દિવસનું પરાક્રમ ને ગૌરવ તેમને મળે તે પહેલાં તારનાર ઇસુ સાથેની સંગમમાં તેમણે રાત્રી ગાળી હતી, ગાલીસના પહાડ પર ઇસુ સાથે મુશાકાત થઈ હતી, જેતુન પહાડ પર છેલ્લી વિદાય લીધી હતી, દુનેદારા વચન મળ્યું હતું, અને ઉપશી મેડીમાં તેઓએ પ્રાર્થના તથા સંમતમા દિવસો ગુજાર્યા હતા.

કેાઈ મહાન કસોટી કે કેાઈ અત્યના કાર્યની તેમારી કરતી વખતે ઇસુ

પહાડોના એકાંતવાસમાં જતો, અને પોતાના સ્વર્ગીય પિતાની પ્રાર્થના કરવામાં રાત્રી પસાર કરતો. પ્રેરિતોની નિમણૂક ક્યાં પહેલાં, પહાડ પરનું બાપણ ક્યાં પહેલાં, રૂપાંતર થવા પહેલાં, પીઢાતના દરબારમાં થએલી વેદના અને વપસ્તાંભ તથા પુનરુત્થાનનો મહિમા મેળવ્યા પહેલાં, એમ દરેક વખતે તેણે આખી રાત પ્રાર્થનામાં કાઢી હતી.

### પ્રાર્થનાનો હક

આપણે પણ મનન તથા પ્રાર્થનાને માટે તેમજ આધ્યાત્મિક તાજગી મેળવવા માટે સમયો અલગ કરેલા હોવા જોઈએ. પ્રાર્થનાની અનંત પ્રાર્થનાની સાર્થકતાની કદર જેટલી આપણે કરવી જોઈએ તેટલી આપણે કરતાં નથી. પૃથ્વી પરની કાષ્ટ પણ સત્તી જે ન થઈ શકે તે પ્રાર્થના અને વિશ્વાસ કરી શકશે. બધી રીતે સમાન એવી સ્થિતિમાં આપણે બાગેજ જે વખત મૂકાતાં હોઈશું. આપણે નિરંતર નવા સંજોગો ને નવી કસોટીઓમાં થઈને પસાર થવાનું હોય છે, એટલે આપણો આગલો અનુભવ પૂરેપૂરો માર્ગસૂચક તો થઈ શકે નહિ. ઈશ્વર તરફથી સતત આવતું તેજ આપણે મેળવવું જ જોઈએ.

જેઓ ખ્રિસ્તનો અવાજ સાંભળવાની તત્પરતા રાખે છે તેમને માટે ખ્રિસ્ત તો હમેશાં સંદેશ મોકલ્યાજ કરે છે. ગેથસેમાને બાગમાં મહા વેદનામાં ગાળેલી રાત્રીએ ઊંચતા શિષ્યોએ ધસુનો અવાજ સાંભળ્યો નહિ. દૂતોની હાજરીનું ઝાંખું બાન તેમને થયેલું ખરું, પરંતુ તે ખાસ દરવનું પરાક્રમ ને ગૌરવ તેમણે ગુમાવ્યું હતું. તેઓ ઊંચથી ઘેરાયલા ને બેકાન જેવા હતા, તેથી ત્યાર પછી તેમની આંખો આગળ થનાર બાંધક દર્શ્યો ખમવાને માટે તેમના આત્માઓને જે બળ મળ્યું હોત તે બળની ખાતરી તેઓ મેળવી શક્યા નહિ. એવીજ રીતે આજે પણ જે માણસોને દિવ્ય શિક્ષણની સૌથી વધારે જરૂર છે તેઓ તે ધણીયે વાર મેળવી શકતાં નથી, કારણ કે સ્વર્ગ સાથેની સંગતમાં તેઓ પોતાને મૂકતાં નથી.

જે પરીક્ષણો રોજ રોજ આપણા પર આવવાનો સંભવ છે તેને માટે પ્રાર્થના બહુ જરૂરી છે. દરેક માર્ગમાં જોખમો રહેલાં છે. જેઓ અન્યને દુરાચાર તથા વિનાશમાંથી બચાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેઓને ખાસ કરીને પરીક્ષણો નડવાનો સંભવ છે. દુષ્ટતા સાથે બાથુ સંસર્ગમાં રહેવાનું હોવાથી તેઓએ મજબૂતાઈથી ઈશ્વરનું ગ્રહણ કરી રાખવાની જરૂર છે, રખેને તેઓ પોતે ભ્રષ્ટ થઈ જાય. ઊંચી અને પરિવ્ર બૂમિકા પરથી નીચી બૂમિકા પર માણસોને લાવનાર પગથિયાં દૂંડાં દૂંડાં પણ મક્કમ હોય છે. માણસની હાલત હમેશને

માટે નક્કી કરી દે એવા નિર્ણયો એક પણ વારમાં પણ કરી દેવામાં આવે. એકજ વખત કાંઈ બાબતમાં જે.યું ખૂંધું જમ્યું, તોપણ આત્મા અરક્ષિત થઈ જાય છે. એકજ ખેડી દેવ હોય, પરંતુ દહનાથી જો તેનો સામનો કરવામાં આવે, તો તે રહેતાં રહેતાં લોખંડની સાંકળ જેવી બગવાન થશે ને આખા માણસપણાને બાંધી દેશે.

કેટલાંક માણસો પરીક્ષણોનાં સ્થાનોમાંજ પડી રહેલાં છે, તેનું કારણ એ કે તેઓ ઇશ્વરને પોતાની સમક્ષ હમેશાં રાખતાં નથી. ઇશ્વર સાથેની સંગતમાં જ્યારે આપણે ભંગ પડવા દઈએ છીએ, ત્યારે આપણો બચાવ આપણી પાસેથી ખસી ગયેલો હોય છે. બૂંડાઈ સામે ટકી રહેવામાં તમારા સારા સારા હેતુઓ કે ઇરાદાઓ કામમાં આવે એમ નથી. તમારે પ્રાર્થનાવાદી સ્ત્રીઓ ને પુરૂષો થવું જોઈએ. તમારી માગણીઓ કમળેર, પ્રસંગોપાત થનારી કે ઉશ્કેરાટની નહિ હોવી જોઈએ, પરંતુ આગ્રહી, ખંતીલી ને બીજી. એવી હોવી જોઈએ. પ્રાર્થના કરવાને માટે હમેશાં ધૂંટણેજ પડવાની જરૂર છે એવું નથી. પરંતુ તમે એકલાં હો ત્યારે, ચાલતાં હો ત્યારે, ને તમારા રોજીંદા કાર્યમાં રોકાયેલાં હો ત્યારે પણ તારનારની સાથે વાત કરવાની આદત કેળવો. સદાચ, પ્રકાશ, શક્તિ ને શુદ્ધિને માટે મૂળે મેઢે માગણી કરતાં હૃદયને હમેશાં ઊંચું જોતુંજ રાખો. શ્વ.સો.ચ્છવાસનો દરેક દમ તે પ્રાર્થના હોવી જોઈએ.

ખ્રિસ્ત આપણા હૃદયમાં ને ખ્રિસ્ત આપણા જીવનમાં હોય તો એજ આપણી સહીસલામતી છે. ખ્રિસ્તની હાજરીનું વાતાવરણ સર્વ પ્રકારની બૂંડાઈ પ્રત્યે આપણા મનમાં તિરસ્કાર બરશે. આપણો આત્મા ને ખ્રિસ્તનો આત્મા એટલો બધો એકરૂપ થઈ શકે છે કે વિચાર અને આશયમાં આપણે તેની સાથે એકરૂપ થઈ શકીયું.

માકૃમ નિર્માળતા ને પાપથી બરપૂર માણસ હતો, પરંતુ વિશ્વાસ અને પ્રાર્થનાદારાજ તે ઇશ્વર સાથે યુદ્ધ કરનાર ને જય પામનાર થઈ શક્યો. એજ રીતે આપણે પણ હિંમત ને પવિત્ર હેતુવાળાં ને ઉમદા જીવન ગાળનારાં સ્ત્રી ને પુરૂષો થઈ શકીએ, એટલે સત્ય, ખરાપણું ને ન્યાયમાંથી કાંઈ પણ કારણે ચલિત ન થાય એવાં સ્ત્રી ને પુરૂષો થઈ શકીએ. ફિક્કો, બોળ ને ફરજોના બારથી સર્વ માણસો દબાએલાં છે, પરંતુ જેમ તમારું સ્થાન વધારે મુશ્કેલ ને તમારા બોળ વિશેષ બારી તેમ ખ્રિસ્તની જરૂર તમને વધારે છે.

કાંઈ પણ ખીજ છેક સંસારી કામકાજના કરતાં બિમારોની સારવાર કરવામાં અજગતાનો આધાર શા પર રહેલો છે! સમર્પણ ને આત્મજોગના બાવ પર રહેલો

છે. અન્ય કોઈ પણ કામકાજના કરતાં માંદાંની સારવારમાં સમર્પણ ને આત્મબોજના આવ પર સફળતાનો આધાર વિશેષ રહેલો છે. જેઓએ જવાબદારીઓ માથે લીધેલી છે તેઓએ પ્રભુનો આત્મા જ્યાં તેમના પર જાંડી અસર કરી શકે એવે ઠેકાણેજ પોતાને મૂક્યાં જેમ્મો. વિશ્વાસુ રહેવાની જવાબદારી અન્યના કરતાં તમારા પર વધારે રહેલી છે, તે કારણથી પવિત્ર આત્માની સહાયને માટે ને ઇશ્વરના જ્ઞાનને માટે અન્યના કરતાં તમારે વધારે ઉત્સુક પણ રહેવું જેમ્મો.

આપણા કાર્યમાં ઇશ્વર સાથેની સંગતનાં વ્યવહારિક પરિણામોની જોટલી જરૂર છે એટલી ખીલ કશાની નથી. ઇસુ તારનામાં અપણને શાંતિ ને વિસ મો મળેલાં છે એ આપણે આપણાં રેઝુંદાં જીવનોથી દર્શાવી આપવું જેમ્મો. હૃદયમાં ઇશ્વરની શાંતિ દશે તો તે મુખ પર ચમકી જીડ્યા વગર રહેશે નહિ. મુખના અવાજને તે મોહક પરાક્રમ આપશે. ઇશ્વર સાથેની સંગત તે ચાલિયને તથા જીવનને ઊમદાજ બનાવશે. જેમ પ્રથમના શિષ્યો વિષે લેખે કહેતા હતા કે તેઓ ઇસુની સાથે હતા, તેમજ તેઓ આપણા વિષે પણ કહેશે. એથી પ્રભુનું કામ કરનારને ખીલ કશાથી ન મળી શકે એવું પરાક્રમ મળશે. એ પરાક્રમ તેની પાસેથી સમ સેવામાં આવે એવું તેણે થવા દેવું નહિ જંમ્મો.

આપણે એવડું જીવન જીવવાનું છે એટલે વિચર ને કૃત્યનું અર્થાત યુગ પ્રાર્થના ને ખરા કાર્યનું. ઇશ્વર સાથેની સંગતદ્વારા મેળવેલું પરાક્રમ, અને મનને વિચારવંત તથા સંભાળનાર જનવાની તાલીમ આપનારે ખરો પ્રયત્ન, એ એને સંયુક્ત કરવાથી રેઝુંદી ફરજે બળવવા મટે તૈયાર થઈ શકાય છે, વળી મમે તેજ કપરા સંજોગોમાં પણ અંતરાત્માને શાંતિનાં રાખી શકાય છે.

### દિવ્ય સંસ્થાદકાર

હુઃખમાં આવી પડીએ છીએ ત્યારે ધણાંને એમ લાગે છે કે કોઈ પાવિત્ર મિત્ર પાસે જવું જેમ્મો, પોતાની મુંઝવણો તેને જણાવવી જેમ્મો, અને તેની સહાય શોધવી જેમ્મો. એવાં માણસોનાં અંતઃકરણો કપરા સંજોગોમાં અવિશ્વાસથી ભરપૂર થઈ જાય છે, અને તેમનો રસ્તો તેમને અધકારમય જણાય છે. તેમ છતાં તે બધી વખત તેમની પડખે પુરાતન કાળનો બળવાન સંસ્થાદકાર ઉભેલોજ હોય છે, ને તેમને આમંત્રણ આપીજ રહેલો હોય છે, કે મારા પર ભરોસો રાખો. મહાન બોજવાદક ઇસુ ખ્રિસ્ત કહે છે, કે “તમે મારી પાસે આવો, ને હું તમને વિશામો આપીશ.” શું એવા ઇસુ પાસેથી ફરી જઈને આપણે અસ્થર મનનાં માનવીઓ પાસે જઈશું ? જેવી આપણને ઇશ્વરના આધારની જરૂર છે તેવીજ શું તેઓને તેજ આધારની જરૂર નથી ?

તમારા કાર્યના મહત્વની સાથે સરખાવતાં વખતે તમને તમારા ચરિત્રમાં ખામી લાગતી હોય ને તમારી સક્રિય પણ ઓછી લાગતી હોય. પરંતુ જો તમને સર્વ કરતાં વધારેમાં વધાર જુદું હોત, તોપણ તમારા કાર્યને માટે તે પૂરતી થઈ નહિ હોત. કારણ કે આપણે પ્રભુ તથા તારનાર કહે છે, "મારાથી નિરળા રહીને તમે કંઈ કરી શકતા નથી" (યોહાન ૧૫:૫). આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે સર્વના પરિણામનો આધાર હૃદયના હાથમાં છે. અને તેમ થાય, તોપણ રિયરતાથી ને અંતીમા વિશ્વાસથી હૃદયનું જ પ્રદક્ષ કરી રાખો.

તમારા કામધંધા માટે, તમારી કુરસદ વેળાની સંજત માટે કે તમારી જીવનભેદી માટે સાથી પસંદ કરવો હોય. ત્યારે આગ્રહથી ને તત્પરતાથી પહેલાં પ્રાર્થના કરીને પછી સાથી પસંદ કરો. એમ કરવાથી તમે એવું દર્શાવો છો કે તમે હૃદયને માન આપો છો. તમે હૃદયને માન આપશો એટલે હૃદય તમને માન આપશે. જ્યારે તમે મનમાં નિર્મત થઈ ગયા હો ત્યારે પણ પ્રાર્થના કરો. જ્યારે તમે નાસી પાસ થઈ જતાં હો ત્યારે માણસો સાથે મખત મોન ધારણ કરો, અન્યના માર્ગમાં ન આવો, પણ જઈને ઇસુને બધું કહો. સહાય મેળવવા માટે તમારા હાથ ઊંચા કરો. તમે પોતાને નિર્બળ લાગો. ત્યારે અમરોદ સક્રિયનું પ્રદક્ષ કરો. નમ્રતા, જુદાઈ, દિવ્યતા ને વિશ્વાસની વૃદ્ધિ એવું એવું માગો. એમ કરશો તો હૃદયના પ્રકાશમાં તમને પ્રકાશ મળશે, તેના પ્રેમમાં તમે દરખાશો.

### સમર્પણ; બરેસો

જ્યારે આપણે દીન ને પશ્ચાત્તાપી હોઈએ છીએ ત્યારે જ્યાં હૃદય આપણી સમક્ષ પોતાનું પ્રકટીકરણ કરી શકે ને કરશે ત્યાંજ આપણે ઉભેલાં છીએ. આપણા પર હૃદય વિશેષ મોટા આહવાંદો મોકલે એના કારણ તરીકે જ્યારે આપણે જીવનકાળમાં તેના તરફથી અનુભવેલાં દયામૂલ્યો ને આશીર્વાદો રજૂ કરીએ છીએ ત્યારે તે ખરેખર ખુશી થાય છે. જેઓ તેના પર સંપૂર્ણ બરેસો રાખે છે તેની અપેક્ષાઓ ઉપરાંત પણ તે તેમને આપશે. પોતાનાં છોકરાંની ખરેખરી જરૂરિયાત કંઈ કંઈ છે તે, તેમજ મનવના કલ્યાણ માટે કેટલું દિવ્ય પરક્રમ આપણે ઉપયોગમાં લઈ શકીશું તે પ્રભુ હંમેશા જાણે છે; તેથી અન્યનું દિન કરવામાં તેમજ આપણા પોતાના આત્માઓને વધારે ઉમદા બનાવવામાં જે કંઈ આપણે કામે લઈ શકીશું તે બધું તે આપણને બક્ષે છે.

આપણે જાતે જે કંઈ કરી શકીએ તે પર આપણે ઓહો બરેસો રાખવો, અને આપણે માટે તથા આપણી મારફતે પ્રભુ જે કંઈ કરી શકે તે પર વધારે બરેસો રાખવો જોઈએ. તમે તમારા પોતાના કાર્યમાં રોકાયેલાં છો એમ નહિ,

પણ તમે ઇશ્વરનું કાર્ય કરો છો. તમારી ઇચ્છા અને માર્ગ ઇશ્વરને સોંપી દો. તમારે માટે એક પણ બાબત અનામત રાખો નહિ, તેમજ તમારી પોતાની સાથે એક પણ સમાધાન કરો નહિ. ખ્રિસ્તમાં સ્વતંત્ર હોવું એટલે શું એ બાણી લો. બાઇબલનાં સત્યોને આપણા પોતીકા અનુભવમાં ઉતારીએ નહિ, ત્યાં સુધી કેવળ બાપણે સાંભળવાથી, આખું બાઇબલ વારંવાર વાંચી જવાથી અથવા તેની કલમે કલમનો પુત્રાસો કરવાથી આપણને કે આપણું સાંભળનાર કોઇને કાલ થવાનો નથી. આપણી સમજસકિત, ઇચ્છાસકિત ને સાગણીઓ એ સર્વ ઇશ્વરના પવિત્ર શાસ્ત્રના અંકુસને આધીન થવું જોઇએ. એમ થયા પછી પવિત્ર આત્માના કાર્યદ્વારા પવિત્ર શાસ્ત્રના નિયમો તે જીવનના સિદ્ધાંતો બનશે.

સહાયની માગણી તમે ઇશ્વરની આગળ કરો ત્યારે માગણી કરતી વખતે તમે તેનો આશીર્વાદ ખરેખર મેળવો છો એવો વિશ્વાસ કરીને તમારા તારનારને માન આપો. સર્વ પરાક્રમ ને સર્વ જ્ઞાન આપણે માટે તૈયાર છે, આપણે તો કેવળ માગવાનું છે.

નિરંતર ઇશ્વરના પ્રકાશમાં ચલો. ઇશ્વરના સ્વભાવ પર રાતદિવસ મનન કરો. એમ કરશો તો તમે તેનું સૌંદર્ય જોઇ શકશો, ને તેની ભલામતી હર્ષ પામશો. તેના પ્રેમના જ્ઞાનથી તમારું હૃદય ચમકશે. જાણે સનાતન બુદ્ધિથી જીંઘડી રખાયાં હો તેમ તમે પોતાને જીંઘાં કરાવ્યાં લાગશો. જે પરાક્રમ ને પ્રકાશ ઇશ્વર આપે છે તે વડે તમે અગાઉ કદી સમજ્યાં હો તેના કરતાં વધારે સમજશો ને અગાઉ કદી કરી શક્યાં હો તેના કરતાં વધારે કરી શકશો.

“મારામાં રહો”

ખ્રિસ્ત આપણને ફરમાવે છે, કે “તમે મારામાં રહો, ને હું તમારામાં રહીશ. જેમ કાળી વેળામા રહ્યા વિના પોતાથી ફળ આપી નથી શકતી, તેમ તમે પણ મારામાં રહ્યા વિના ફળ આપી શકતાં નથી...જે મારામાં રહે છે, ને હું તેનામાં, તેજ બધાં ફળ આપે છે; કેમકે મારાથી નિરાળા રહીને તમે કંઈ કરી શકતા નથી...જે તમે મારામાં રહો, ને મારી વાતો તમારામાં રહે, તો જે કંઈ તમે આહો તે મારો, ને તે તમને મળશે તમે બહુ ફળ આપો, એમાં મારો બાપ મહિમાવાન થાય છે; અને એમ તમે મારા શિષ્ય થશો.

“જેમ આપે મારા પર પ્રેમ રાખ્યો છે, તેમ મેં પણ તમારા પર પ્રેમ રાખ્યો છે; તમે મારા પ્રેમમાં રહો.....

“તમે અને પસંદ નથી કર્યો, પણ મેં તમને પસંદ કર્યો છે, ને તમને નીઆ

છે, કે તમે જાણો છો કે તમારાં જ્ઞાન કાયામ રહે; એ મારે કે તમે મારે નામે જે કંઈ આપની પાસે માગો તે તમને તે આપે” (યોહાન ૧૫:૪ ૧૬).

“જુઓ, હું આરણ્ય આગળ જાઉં રહીને ઠોકું છું; જો ઠોક મારી વાણી સાંભળે ને આરણ્ય ઉઘાડે, તો તેની પાસે હું માંહે આવીશ ને તેની સાથે જમીશ, ને તે મારી સાથે જમશે.” (પ્રકટીકરણ ૩:૨૦).

“જો જીને છે તેને હું ગ્રામ મુકેલું માના આપીશ, ને હું તેને શ્વેત પથ્થર આપીશ ને તે પથ્થર પર એક નવું નામ લખેલું છે, કે જેને પામનાર સિવાય ખીજું કોઈ જાણતું નથી.” (પ્રકટીકરણ ૨:૧૭)

“જો જીને છે.....તેને હું પ્રભાતનો તારો આપીશ.” (પ્રકટીકરણ ૨:૨૬-૨૮.)  
 “તેના પર મારા દેવનું નામ તથા મારા દેવના સહેરનું નામ.....તથા મારે પોતાનું નવું નામ લખીશ.” (પ્રકટીકરણ ૩:૧૨).

“એક કામ હું કરું છું.”

જેનો ભરોસો ઇશ્વર પર છે તે પાઉશની સાથે કહી શકશે, કે “જો મને પરાક્રમ આપે છે તેનાથી હું બધું કરી શકું છું.” (ફિલિપ્પી ૪:૧૩). જૂનકાળમાં આપણે મને તેવી કસૂરો કરી હોય ને નિષ્ફળતાઓ અનુભવેલી હોય, પરંતુ ઇશ્વરની સહાયથી આપણે ફરીથી તેવું નહિ કરવાની શક્તિ મેળવી શકીએ છીએ. પ્રેરિત પાઉશની સાથે આપણે પણ કહી શકીએ, કે

“એક કામ હું કરું છું, કે જે પછવાડે છે તેને વિસરીને, ને જે અગાડી છે તેની ભણી ધાઇને, ખ્રિસ્ત ઇસુમાં ઇશ્વરથી ઉપરના તેડાના ઇલામને વાસ્તે નિશાનની ભણી આગળ વધું છું.” (ફિલિપ્પીઓને પત્ર ૩:૧૩,૧૪)



